ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

365 салатов и закусок на каждый день

www.edimdoma.ru

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Салаты и закуски, приготовленные по рецептам из телепрограмм «Едим Дома!» и «Завтрак с Юлией Высоцкой», привлекают своей универсальностью: каждое из этих блюд может стать полноценным завтраком или ужином в будни или украсить праздничный стол. Салаты и закуски можно сделать из того, что есть под рукой, к тому же для их приготовления не нужны специальные кулинарные навыки, считает Юлия Высоцкая и предлагает читателям множество рецептов вкусных и полезных блюд.

- Юлия Высоцкая
  -
  - Салаты и закуски из свежих овощей
    - Французский салат
    - Салат из помидоров
    - Салат со сметанной заправкой
    - Салат из шпината со спаржей, финиками и миндалем
    - Тапенад
    - Салат из красной капусты
    - Салат «Цезарь»
    - Салат из руколы с сыром
    - Тайский салат с арахисом
    - Салат с вялеными помидорами, авокадо и кедровыми орешками
    - Салат из спаржи с кунжутом
    - Теплый салат из савойской капусты с финиками и арахисом
    - Салат с горчичным соусом
    - Капустный салат с яблоками, морковью и изюмом
    - Салат со сладкой кукурузой и авокадо
    - Салат из шпината с грушей и ветчиной
  - Острый салат с лимоном и каперсами
    -
    - Салат с авокадо, орехами и редисом
    - Салат из сладкого лука с финиками
    - Салат с дыней, красным луком и грецкими орехами
    - Салат «На бегу»
    - Салат из свежих овощей с мятой

- Салат с огурцами, чили и маком
- Мексиканская закуска из авокадо
- Салат из хрустящего шпината и ветчины
- Салат с цветной капустой, укропом и каперсами
- Картофельный салат с восточными пряностями
- Капустный салат с оливками и чесночной заправкой
- Башенка из помидора и авокадо со сметанной заправкой
- Салат «Наполеон» из свеклы
- Сэндвич из листьев салата, помидоров и грудинки
- Салат из помидоров с нектаринами и базиликом
- Салат с картофелем, маслинами и авокадо
- Салат из фенхеля и граната
- Хрустящий капустный салат с грушей и орехами
- Овощи с лимонным хумусом
- Сельдерей с помидорами и тунцом в чашечках из авокадо
- Салат из молодых овощей с соусом из петрушки
- Салат из руколы с французскими гренками и ветчиной
- Салат из свеклы, чечевицы и яблок
- Салат «Цезарь» с сырными чипсами
- Картофельный салат с помидорами и домашним майонезом

○ Салаты и закуски с запеченными овощами
- Салат с баклажанами и моцареллой
- Закуска из спаржи с ветчиной
- Тосканский салат «Панцанелла»
- Салат с артишоками и сыром
- Закуска из запеченных баклажанов с тимьяном и мятой
- Запеченные овощи с соусом песто из грецких орехов
- Карамелизированный сладкий картофель
- Запеченные баклажаны с арахисом
- Закуска из сладкого перца
- Овощи в рисовой бумаге
- Салат из запеченной свеклы, спаржи и брюссельской капусты
- Пряные баклажаны с миндальной начинкой
- Перец из Пьемонта
- Цветная капуста в кляре

- Башенки из баклажанов с тыквой, гранатом и мятой
- Салат из фенхеля с козьим сыром и кедровыми орешками
- Темпура с зеленым майонезом
- Теплый салат из баклажанов со сладким перцем и орехами
- Капоната
- Запеченная тыква с оливками и фетой
- Картофельные галеты с козьим сыром и травами
- Запеченные баклажаны с салатом на питах
- Овощи-гриль с руколой и сырной заправкой
- Салат с запеченной свеклой и сухариками
- Молодой картофель с хрустящим салатом
- Салат с тыквой и свеклой на листьях цикория
- Баклажаны, фаршированные помидорами и сулугуни
- Тарталетки с помидорами и соусом песто
- Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо
- Помидоры, фаршированные моцареллой, анчоусами и сухарями
- Запеченные баклажаны с гранатом и мятой
- Картофельный цветок с красной рыбой и перепелиными яйцами
- Тыквенные ленточки с сыром
- Салат из баклажана, лука-порея и спаржи
- Жареный фенхель с чили-майонезом
- Салат из запеченных овощей с сыром и луком на гриле
- Осенний салат из баклажанов с помидорами
- Запеченный порей с яйцами и шнитт-луком
- Салат из запеченной свеклы а ля капрезе
- Итальянский хлебный салат
- Гренки с баклажанами и моцареллой
- Запеченные овощи и хумус с вялеными помидорами

○ Салаты и закуски с бобовыми
- Салат из фасоли с креветками
- Чечевица с авокадо
- Винегрет с фасолью
- Салат из молодых овощей
- Закуска из фасоли с цукини и спаржей
- Салат из тыквы с чечевицей
- Фасоль с маринованными артишоками

- Салат из зеленого горошка с козьим сыром и мятой
- Салат «Башенка»
- Закуска из фасоли с чечевицей и кинзой
- Салат из чечевицы с помидорами и колбасками
- Теплый салат из цукини, фасоли и молодого гороха
- Салат с чечевицей и сардинками
- Салат из нута, артишоков и помидоров
- Теплый салат «Три фасоли»
- Фасолевый дип со сладким перцем и соусом песто
- Салат с чечевицей и бужениной
- Тосканский салат с белой фасолью, руколой и моцареллой
- Чечевица со свеклой, шпинатом и йогуртной заправкой
- Салат из красной фасоли с тунцом и цикорием
- Теплый салат из чечевицы, кабачка и сладкого перца
- Салат из фасоли с беконом и сливами на гриле
- Салат с тунцом, фасолью и помидорами
- Салат из чечевицы с сельдереем и фетой
- Салат с рыбой, фасолью и сальса верде
- Салат из белой фасоли с морковью, огурцом и яблоком
- Теплый салат из чечевицы с красной рыбой, сладким перцем и свежей зеленью
- Салат с индейкой, фасолью и огурцами
- Теплый салат с артишоками, фасолью и шпинатом
- Салат из чечевицы с помидорами черри и сальса верде
- Мексиканский салат с фасолью и чипсами из лаваша
- Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри
- Теплый салат с фасолью, тунцом и помидорами
- Салат из фасоли с руколой и маковой заправкой
- Салат с курицей, авокадо и апельсином
- Острый салат из фасоли с креветками
- Салат из нута с оливками и помидорами черри
- Ароматные лодочки с салатом из нута и свежих овощей

- Средиземноморский салат с фасолью и артишоками
- Салаты и закуски из труб
  - Рисовый салат с копченым угрем
  - Табуле
  - Салат из риса с индейкой
  - Теплый салат из спельты, фасоли и чечевицы
  - Рисовый салат с огурцами и сладкой кукурузой
  - Салат из гречки с копченой курицей, помидорами и руколой
  - Салат из черного риса с крабами
  - Рисовый салат с цикорием и оливками
  - «Наполеон» из кускуса и гауды
  - Закуска из красной рыбы с рисом
  - Салат из риса с жареным луком и помидорами
  - Теплый салат из риса с цветной капустой и мятой
  - Суши по-итальянски
  - Салат из бурого риса и руколы с курагой и апельсином
  - Теплый салат из красного риса с зеленью и миндалем
  - Салат из риса с апельсином, гранатом и кедровыми орешками
  - Рисовый салат с курицей, ананасом и зеленым горошком
  - Салат из гречки с брокколи и красной рыбой
  - Цитрусовый салат с рисом
  - Рисовый салат с яблоками, грушей и грецкими орехами
  - Салат с булгуром, зеленым горошком и мятой
  - Греческий рисовый салат
  - Теплый салат из бурого риса с брокколи и беконом
  - Рисовый салат с изюмом и фенхелем
  - Греческий салат с перловкой
  - Салат с рисом, сельдереем и кедровыми орешками
  - Восточный рисовый салат с креветками
  - Завтрак по-марокканси
  - Рисовый салат с голубым сыром, орехами и грушей
  - Армянский салат
- Салаты и закуски с творогом

- Калифорнийский салат
- Весенний салат с моцареллой, редиской и мятой
- Салат из свежей фасоли с козьим сыром
- Жареный сулугуни с руколой и вяленой клюквой
- Салат с миндалем и голубым сыром
- Домашние спринг-роллы с творогом, тмином и карри
- Салат из свеклы с моцареллой и инжиром
- Салат «Че-че-вишня»
- Бомбочки из моцареллы с помидорами черри
- Греческий салат
- Салат из чечевицы с голубым сыром и шпинатом
- Салат с радиккио, цикорием и козьим сыром
- Салат с гранатом, моцареллой и зеленым горошком
- Закуска с козьим сыром, виноградом и грецкими орехами
- Салат со спаржей и жареным сулугуни
- Теплый салат из брокколи, моцареллы и чили
- Салат с сыром и орехами пекан
- Тортилья-роллы с курицей, творогом и вялеными помидорами
- Салат с голубым сыром, финиками и миндалем
- Салат из моцареллы и чечевицы с базиликовым маслом
- Рулетики из баклажанов и ветчины с творожной начинкой
- Салат с козьим сыром, панированным в кунжуте
- Башенки из моцареллы, баклажана и помидора
- Весенний салат с козьим сыром и сальса верде
- Цукини с моцареллой и чесночным соусом
- Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром
- Салат со спаржей и красным соусом песто
- Сулугуни, запеченный в виноградных листьях
- Рисовый салат с козьим сыром, грецкими орехами и карри
- Моцарелла и помидоры на шпажках
- Салат с малиной и гренками с творожной начинкой
- Овощные башенки с моцареллой и соусом из авокадо
- Салат из нута с фетой и запеченными овощами
- Сырные вафли с творогом и карамелизированными помидорами

- Салаты и закуски с яйцами
  - Салат из спаржи с перепелиными яйцами и анчоусами
  - Фаршированные яйца «Мимоза»
  - Салат из чечевицы с жареными яйцами, овощами и шампиньонами
  - Лионский салат
  - Салат из фасоли и горошка с яйцами и изюмом
  - Тортилья с яйцами, шпинатом и моцареллой
  - Салат из цикория с копченой рыбой и яйцом
  - Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью
  - Итальянский салат с яйцами, брокколи и ветчиной
  - Салат с картофелем, беконом, фасолью и яйцами пашот
  - Яйца, фаршированные сыром, каперсами и шнитт-луком
  - Салат из молодого картофеля с перепелиными яйцами
  - Салат с авокадо, яйцом пашот и кедровыми орешками
  - Хрустящие корзиночки с помидорами и перепелиными яйцами
  - Салат из бурого риса с красной рыбой и яйцом пашот
  - Салат из цветной капусты с яйцом и заправкой-карри
  - Яйца, запеченные в картофеле, с гарниром из шпината
  - Салат с яйцами, рисом и морскими водорослями
  - Яйца, запеченные с овощами
  - Мексиканский салат с авокадо, красной фасолью и яйцами
  - Салат из рыбы и овощей с яйцом пашот
  - Яйцо по-шотландски с салатом и грудинкой
  - Салат со свеклой, авокадо и яйцом пашот
- Салаты и закуски с грибами
  - Теплый салат из грибов, печени и молодого картофеля
  - Зеленый салат с лесными грибами
  - Жареные грибы на тостах
  - Теплый салат с курицей и грибами
  - Салат с грибами и чечевицей

- Грибы с фасолью и капустой под ароматной сырной корочкой
- Салат с грибами, сыром и бужениной
- Литовский винегрет с грибами
- Зеленый салат с жареными грибами и кедровыми орешками
- Теплый салат из бурого риса и грибов
- Салат с шампиньонами, козьим сыром и баклажаном
- Грибы с сыром и зеленым луком на чипсах из лаваша
- Теплый салат из фасоли с грибами и сладким перцем
- Салат из дикого риса с грибами и петрушкой
- Шампиньоны с зеленым помидором, жаренным в кляре
- Салат из фасоли с грибами, помидорами и тапенадом
- Корзиночки фило с грибами и яйцами

○ Салаты из макарон
- Салат из рисовых макарон
- Теплый салат из пенне с ветчиной и руколой
- Вьетнамский салат
- Салат из макарон с цветной капустой и кедровыми орешками
- Салат с гречневой лапшой
- Салат из макарон с копченой рыбой и фенхелем
- Любимый салат из пенне с тунцом
- Салат из макарон с артишоками и брокколи
- Теплый салат с макаронами, тыквой и руколой
- Салат «Нисуаз» с макаронами и яйцом пашот
- Салат из бантиков с баклажанами, помидорами и ветчиной
- Теплый салат с макаронами и тыквой
- Салат-ссобойка из макарон
- Салат из макарон с козьим сыром, вялеными томатами и руколой
- Салат с макаронами, голубым сыром и грецкими орехами
- Салат из макарон с запеченным перцем и моцареллой
- Теплый салат из макарон с курицей, сельдереем и огурцом
- Салат с вялеными помидорами и бантиками

- Салат из макарон с брокколи, фетой и беконом
- Теплый салат с курицей, макаронами и сладким перцем

- Салаты и закуски с мясом и птицей
  - Салат с индейкой
  - Тайский салат с говядиной
  - Рулетики из баранины с цукини
  - Восточный салат с курицей
  - Спринг-роллы с уткой
  - Салат из красной капусты с индейкой
  - Куриные рулетики в пряном соусе
  - Салат с куриной печенью
  - Теплый салат с картофелем и беконом
  - Корзинки из баклажанов с телятиной
  - Салат с домашними колбасками, гранатом и орехами
  - Пряный салат с курицей и рисом
  - Бараньи ребрышки с салатом и перепелиными яйцами
  - Салат с курицей, абрикосами и фундуком
  - Японский салат с языком и карамелизированной грушей
  - Салат с курицей, фенхелем и кинзой
  - Цыплята на гриле с салатом из кукурузы, слив и баклажанов
  - Салат с запеченным картофелем, беконом и помидорами
  - «Бутерброд» из цукини с говядиной и авокадо
  - Кулечки из лаваша с курицей и зеленью
  - Спаржа с ветчиной, запеченная в сухарях
  - Гнездо цыпленка
  - Салат из дикого риса и индейки с фундуком и сушеной клюквой
  - Роллы с говядиной, фасолью и сладким перцем
  - Восточный салат с фетой, курицей и помидорами
  - Пикантный теплый салат с брокколи и индейкой
  - Теплый салат с курицей, спаржей и радиккио
  - Салат из риса с колбасками, курагой и кешью
  - Салат с куриной грудкой, фенхелем и сельдереем
  - Закуска из цикория с куриным муссом и тархуном
  - Летние спринг-роллы

- Салат из сладкого перца с огурцом и куриной грудкой
- Салат с помидорами черри, беконом и крутонами
- Рисовый салат с курицей, ананасом и сладким перцем
- Ароматный салат из брокколи и курицы

- Салаты и закуски с рыбой и морепродуктами
  - Салат с сельдью а ля Табаков
  - Салат из красной рыбы с огурцами
  - Сельдь в текиле
  - Салат со шпротами и цикорием
  - Салат из дикого риса с креветками
  - Теплый салат с красной рыбой
  - Закуска из селедки с яблоками
  - Салат с красной рыбой и спаржей
  - Салат «Окинава» с крабами
  - Салат с сельдью по-испански
  - Тайская закуска с красной рыбой
  - Салат с крабами и манго
  - Теплый салат из картофеля, руколы и анчоусов
  - Салат с сельдью по-восточному
  - Салат из печени трески с рисом
  - Салат с красной рыбой, апельсином и оливками
  - Закуска из картофеля с копченой рыбой
  - Угорь с маковыми оладушками и салатом из свеклы и яблок
  - Рулетики из камбалы с запеченным шалотом
  - Салат с креветками, авокадо и домашним томатным соусом
  - Салат из молодого картофеля с сельдью и редиской
  - Салат с рыбой в сухом маринаде из цедры и укропа
  - Креветки в винном соусе с орехами и базиликом
  - «Панцанелла» из Амальфи
  - Теплый салат с копченой рыбой
  - Салат с раковыми шейками, картофелем и оливками
  - Салат а ля фрикасе
  - Треска с салатом из черного риса и вяленых помидоров
  - Салат из цветной капусты с красной рыбой и фенхелем

- Закуска из тунца с цукини и картофелем
- Салат с молодым картофелем, редисом и кижучем
- Рыба, запеченная с картофелем и салатом из помидоров и оливок
- Салат с красной рыбой, молодым картофелем и авокадо
- Загорелые креветки с апельсином и гранатом
- Салат с фенхелем, картофелем и кальмарами
- Салат с копченой рыбой, виноградом и домашним майонезом
- Белая рыба со свежим салатом
- Салат с мини-осьминожками
- Салат с красной рыбой, радиккио, цикорием и сладким перцем
- Салат с картофелем, фенхелем и копченой рыбой
- Сардинки с легким салатом и чипсами из лаваша
- Салат из сельди и свеклы с апельсиновой заправкой
- Сэндвич с палтусом в кляре и листьями салата
- Тортильи с креветками и зеленым салатом
- Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем
- Салат из сельдерея, горошка и креветок под мятным майонезом
- Тосты с рыбой карри и свекольным салатом
- Селедка с соусом из картофеля и шалфея
- Рыба с салатом из цикория, фенхеля и редиски

○ Салаты и закуски с фруктами
- Салат с папайей
- Салат из груш с карамелизированным луком и миндалем
- Салат с инжиром, свеклой и кедровыми орешками
- Бананы в кляре
- Салат-соус из манго
- Салат «Кумара»

○ Салат из инжира с моцареллой
-
- Запеченная айва
- Салат из апельсина и фенхеля с заправкой из авокадо
- Салат с грейпфрутом и молодой свеклой

- Зеленый салат с помело, редиской и помидорами черри
- Салат с авокадо, грейпфрутом и гранатом
- Салат из груши и цикория с заправкой из голубого сыра
- Запеченный инжир
- Салат с грейпфрутом, орехами и оливками
- Весенний салат с малиной, молодой свеклой и орехами
- Салат с помело, орехами и перцем чили
- Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками
- Салат из огурцов с ежевикой и фисташками
- Салат с клубникой, шпинатом и киви и запеченный грейпфрут
- Летний салат из винограда с персиком и дыней
- Салат с ананасом, манго и папайей
- Салат с апельсином, фенхелем и свеклой
- Груши, запеченные с медом и творогом
- Фруктовые кебабы под апельсиново-медовым соусом
- Салат с манго, авокадо и креветками
- Цитрусовый салат с клубникой и гранатом
- Салат с инжиром, малиной и моцареллой
- Карамелизированная хурма с медом и сливочным кремом
- Салат из груш, запеченной свеклы, сыра и орехов
- Салат из инжира с фасолью и орехами пекан
- Салат с апельсином, цикорием и чили
- Груши, начиненные творогом и каперсами
- Салат из хурмы с авокадо и дайконом
- Салат из яблока и цикория с крутонами и голубым сыром

Юлия Высоцкая
365 салатов и закусок на каждый день

© ООО «Издательство Юлии Высоцкой», 2015
© Высоцкая Ю., 2015
© ООО «Издательство «Э», 2015

* * *

Салаты и закуски из свежих овощей

Французский салат

2 порции
время приготовления 20 мин.

2 пучка листового салата (подмосковного или фриссе)
1 небольшая красная луковица
2 зубчика чеснока
маленький пучок мяты
50 мл винного уксуса
6 ст. ложек оливкового масла
2 ст. ложки горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить, нарезать кольцами и замочить в уксусе на 10 минут.
2. Листья салата крупно нарезать.
3. Выложить на салат лук, а уксус сохранить.
4. Чеснок почистить и мелко порубить.
5. Мяту нарезать довольно мелко.
6. Горчицу развести уксусом, оставшимся от лука, добавить оливковое масло, соль и перец, затем все перемешать с чесноком и мятой и заправить салат.

Салат из помидоров

2 порции
время приготовления 10 мин.

4 помидора
1 красная луковица
пучок укропа
пучок петрушки
1–2 ст. ложки подсолнечного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Помидоры нарезать тонкими дольками.
2. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.
3. Зелень измельчить.
4. Соединить все ингредиенты, посолить и поперчить, заправить подсолнечным маслом и перемешать.

Салат со сметанной заправкой

4 порции
время приготовления 20 мин.

1 кочан цикория
100 г листового салата
100 г салата айсберг
2 моркови 1 фенхель

Для заправки:
4 лимона
500 г сметаны
2-3 ст. ложки любого растительного масла
щепотка свежемолотого черного перца

1. Два лимона разрезать пополам.
2. Разогреть в небольшой сковороде растительное масло и закарамелизировать в нем разрезанные лимоны, а затем отжать из них сок.
3. Цедру двух оставшихся лимонов натереть на мелкой терке.
4. Приготовить заправку: соединить сметану, лимонную цедру, сок закарамелизированных лимонов и щепотку перца, все перемешать.
5. Морковь почистить, остальные овощи крупно нарезать.

Подавать овощи и заправку отдельно.

Салат из шпината со спаржей, финиками и миндалем

3 порции
время приготовления 20 мин.

3 горсти молодого шпината
14 стеблей спаржи
8 фиников без косточек
1 горсть миндаля
1 луковица красного шалота
50–70 мл уксуса
1/3 ч. ложки сумака

Для заправки:
1/2 лимона
3–4 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки пасты хариса

1. Лук-шалот почистить и нарезать тонкой соломкой.
2. Финики нарезать длинными и тонкими полосками.
3. Залить лук с финиками уксусом так, чтобы они были полностью покрыты, и оставить на некоторое время.
4. У спаржи отломить грубые черенки и отправить ее на несколько минут в кипящую воду. Затем воду слить, промыть спаржу в ледяной воде и выложить на бумажное полотенце.
5. Миндаль подсушить на разогретой сковороде, затем измельчить в ступке.
6. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.
7. Слить уксус из фиников с луком, оставив 1 ст. ложку для заправки.
8. Приготовить заправку: соединить оливковое масло, 1 ст. ложку уксуса, в котором мариновался лук, лимонный сок и пасту хариса.
9. Шпинат полить заправкой и перемешать.
10. Спаржу порезать на несколько частей по диагонали.
11. Выложить шпинат в глубокое блюдо, сверху разложить спаржу, лук и финики, посыпать сумаком и орехами.

Тапенад

3 порции
время приготовления 25 мин.

1 батон белого хлеба
3-4 яйца
1 огурец
1 цикорий
1 помидор
1 фенхель
1 стебель сельдерея
1 банка оливок
1 небольшая банка тунца в растительном масле
5-6 анчоусов
горсть каперсов
1/2 лимона
небольшой пучок базилика
2-3 зубчика чеснока
50 мл оливкового масла
1 ст. ложка горчицы с зернами

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Если оливки с косточками, вынуть их.
3. Из половинки лимона выжать сок.
4. Оливки, анчоусы, каперсы, тунец, горчицу, оливковое масло и сок лимона взбить в блендере до состояния густого соуса.

5. Все овощи, кроме помидора, нарезать соломкой и подавать с соусом.

6. Помидор разрезать пополам, вынуть сердцевину с соком и семенами и начинить тапенадом.

7. Яйца также разрезать пополам и, вынув желтки, начинить их тапенадом.

8. Ломтики хлеба обжарить, натереть чесноком, сверху выложить тапенад и присыпать листьями базилика.

Салат из красной капусты

4 порции
время приготовления 55 мин.

1/2 кочана красной капусты
1 луковица
75 г грецких орехов
50 г изюма
250 мл красного сухого вина
60 мл винного уксуса
2-3 ст. ложки оливкового масла
3 ч. ложки прованских трав
1-2 ч. ложки сахара
1 палочка корицы
щепотка морской соли

1. Лук почистить и мелко нарезать.
2. Капусту нашинковать.
3. Разогреть в глубокой сковороде 1-2 ст. ложки оливкового масла и обжарить лук до мягкости.
4. Выложить в сковороду капусту, влить вино и 50 мл уксуса, добавить сахар, 2 ч. ложки прованских трав, корицу и щепотку соли. Все перемешать, накрыть сковороду крышкой и на медленном огне тушить капусту 25-30 минут.
5. Орехи растолочь в ступке.
6. Вынуть палочку корицы и выложить капусту на блюдо.
7. Добавить в салат орехи и изюм, присыпать оставшимися прованскими травами, сбрызнуть уксусом и оливковым маслом.

Салат «Цезарь»

3 порции
время приготовления 35 мин.

2 пучка листового салата
1/2 батона белого хлеба
6 анчоусов
50 г твердого сыра
2-3 ст. ложки оливкового масла

Для заправки:
3–4 анчоуса
2 яйца
1/2 лимона
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Приготовить крутоны: срезать с хлеба корку, поломать его на небольшие кусочки, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в духовке 7–8 минут.

2. Яйца отварить вкрутую, вынуть желтки.

3. Твердый сыр нарезать крупными хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой).

4. Из половинки лимона выжать сок.

5. Чеснок почистить и растереть с солью и перцем.

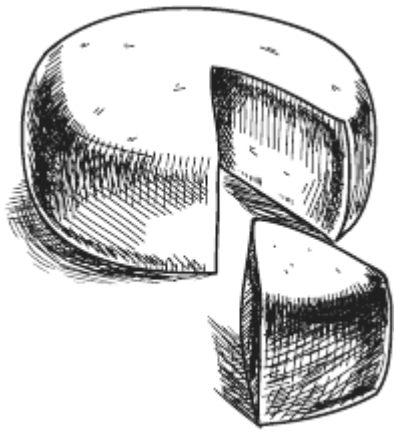
6. Приготовить заправку: к чесноку с солью добавить 3 ст. ложки оливкового масла, горчицу, желтки, лимонный сок, 3–4 анчоуса и перемешать.

7. Листья салата сбрызнуть заправкой, перемешать.

8. Выложить салат на тарелки, добавить в каждую немного крутонов, пару анчоусов, посыпать все сыром.

Салат из руколы с сыром

2 порции
время приготовления 20 мин.



150 г руколы
50 г твердого сыра
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
щепотка сушеных помидоров
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Листья руколы промыть и просушить.
2. Сыр с помощью овощечистки нарезать длинными тонкими хлопьями.
3. Перемешать листья и сыр, поперчить, посолить и добавить щепотку сушеных помидоров.
4. Заправить прямо на столе оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Тайский салат с арахисом

2 порции
время приготовления 25 мин.

150 г салата корн
2 небольшие моркови
3 огурца
100 г ростков сои
100 г несоленого очищенного арахиса
1 лайм
1 пакетик мисо-пасты
2 ст. ложки сливового вина
2 ст. ложки соевого соуса
1–2 ст. ложки кунжутного масла
1 ч. ложка рыбного соуса
1 ч. ложка рисового уксуса
1 ст. ложка сахара

1. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.
2. Приготовить заправку, смешав рыбный соус, рисовый уксус, сливовое вино, сахар, мисо-пасту, соевый соус, сок и цедру лайма.
3. Ростки сои ошпарить кипятком.
4. Морковь почистить и нарезать длинными тонкими полосками.
5. Огурцы тоже почистить и нарезать полосками, но только верхний слой, а не водянистую мякоть с семечками.
6. Листья салата перемешать с морковью, огурцом и ростками сои.
7. Арахис измельчить в крошку.
8. Заправить салат, выложить его на тарелку, посыпать измельченным арахисом, сбрызнуть кунжутным маслом.

Салат с вялеными помидорами, авокадо и кедровыми орешками

2 порции
время приготовления 25 мин.

10 помидоров черри
3 горсти салатного микса
горсть кедровых орехов
1/2 авокадо
20-30 г твердого сыра
3 вяленых помидора
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка яблочного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Разогреть сухую сковороду и слегка подсушить кедровые орехи.
2. Листья салата выложить в глубокую миску.
3. Помидоры черри разрезать пополам, добавить к салату.
4. Вяленые помидоры тонко нарезать и тоже выложить в салат.
5. Мякоть авокадо вынуть ложкой и добавить в салат, посолить, поперчить, полить оливковым маслом, бальзамическим и яблочным уксусом и перемешать.
6. Выложить салат в большое блюдо, настрогать картофелечисткой сверху тонкие хлопья сыра.
7. Посыпать салат кедровыми орехами.

Салат из спаржи с кунжутом

3 порции
время приготовления 20 мин.

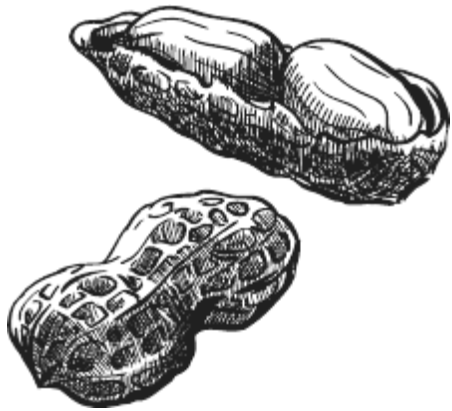
500 г молодой спаржи
4 луковицы шалота
100 мл саке
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка устричного соуса
2 ч. ложки кунжутного семени
2 ч. ложки кунжутного масла
1 ч. ложка натертого имбиря
1 ч. ложка рисового уксуса
1 сухой перец чили

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.
2. Разогреть в сковороде-вок кунжутное масло, слегка обжарить лук.
3. Добавить имбирь, соевый соус, рисовый уксус, рыбный или устричный соус, саке, перец чили и тушить все 1 минуту.
4. Спаржу отправить в соус и готовить 3-4 минуты, чтобы она стала нежной, оставаясь упругой.
5. В последний момент всыпать кунжутное семя, перемешать и снять с огня.

Подавать теплым.

Теплый салат из савойской капусты с финиками и арахисом

4 порции
время приготовления 40 мин.



1 кочан савойской капусты
8 фиников
горсть обжаренного арахиса
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка кориандра
4 гвоздики

1. Капусту тонко нашинковать.

2. Гвоздику растереть в ступке в пудру, добавить кориандр и слегка размять, чтобы он раскрылся.

3. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло, выложить измельченную гвоздику и кориандр, добавить капусту и, помешивая, обжаривать.

4. Финики, удалив косточки, разрезать вдоль на 4 части.

5. Когда капуста будет практически готова, добавить финики. В самом конце всыпать орехи, перемешать и снять с огня.

Салат с горчичным соусом

2 порции
время приготовления 25 мин.

150-200 г листьев салата
1/3 батона белого хлеба
горсть кедровых орехов
свежемолотый черный перец

Для соуса:
100 мл оливкового масла
50 г твердого сыра
2 желтка
2 ст. ложки горчицы с зернами
2 ст. ложки винного уксуса

1. Листья салата крупно нарезать.
2. Кедровые орехи поджарить на сухой сковороде.
3. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
4. Приготовить соус: желтки комнатной температуры слегка взбить вместе с горчицей и уксусом.
5. Продолжая взбивать, тонкой струйкой вливать оливковое масло, пока не получится густой соус, почти майонез.
6. Добавить в соус натертый сыр и все перемешать.
7. Заправить получившимся соусом листья салата, выложить их на тарелку, поперчить, присыпать кедровыми орехами.
8. Хлеб нарезать и подсушить в духовке или тостере.
9. Подавать салат с поджаренными хлебными тостами, сбрызнув их оливковым маслом.

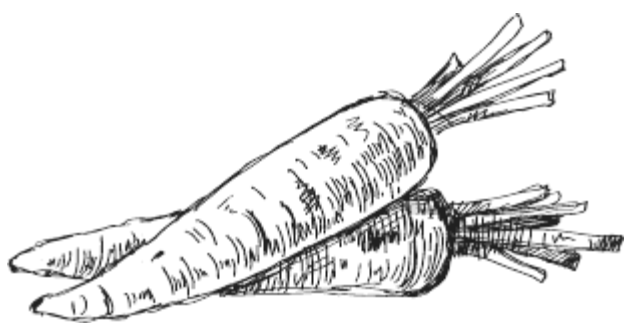
Капустный салат с яблоками, морковью и изюмом

2 порции
время приготовления 25 мин.

1/4 кочана капусты
1 морковь
1 яблоко
горсть изюма
щепотка сухого тимьяна

Для заправки:
2 ст. ложки 20 %-ной сметаны
1 ст. ложка горчицы с зернами
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка смеси нескольких видов перца
щепотка морской соли

1. Капусту нашинковать как можно тоньше.
2. Яблоко очистить и удалить сердцевину.
3. Морковь почистить.
4. Яблоко и морковь натереть на крупной терке, выложить к капусте.
5. Добавить изюм и тимьян.
6. Приготовить заправку: сметану соединить с горчицей, яблочным уксусом, оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать.
7. Полить заправкой салат, перемешать и оставить на некоторое время, чтобы овощи пропитались.



Салат со сладкой кукурузой и авокадо

2 порции
время приготовления 25 мин.

200 г салата
1 авокадо
1 апельсин
1/2 лайма
3-4 ст. ложки
консервированной кукурузы
пучок петрушки
пучок базилика
1-2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца

1. Листья салата крупно нарезать и выложить на большое блюдо.
2. Авокадо почистить и нарезать длинными полосками.
3. Петрушку и базилик измельчить.
4. Присыпать листья салата сладкой кукурузой, петрушкой и базиликом, выложить сверху кусочки авокадо.
5. Из половинки лайма выжать сок.
6. С апельсина снять цедру и мелко ее порезать.
7. Смешать сок лайма и цедру апельсина.
8. Салат поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и полить соком лайма с апельсиновой цедрой.

Салат из шпината с грушей и ветчиной

3 порции
время приготовления 35 мин.

150 г свежего шпината
150 г тонко нарезанной сырокопченой ветчины
2 сочные груши
1 лимон
2-3 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1/4 ч. ложки молотого душистого перца

1. Груши, удалив семена, нарезать крупными дольками.
2. Растопить в сковороде сливочное масло и слегка закарамелизировать груши.
3. Добавить соевый соус и душистый перец, убавить огонь и тушить до готовности груш.
4. Из лимона выжать сок.
5. Шпинат разложить на большой тарелке, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом.
6. Завернуть дольки груш в ветчину и выложить сверху на шпинат. Полить заправкой из сковороды, в которой тушились груши.

Острый салат с лимоном и каперсами

2 порции
время приготовления 25 мин.

150 г любых салатных листьев или салатного микса
1/2 лимона
1/2 апельсина
горсть каперсов
1 перец чили
небольшой пучок петрушки
2-3 веточки тимьяна
3-4 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. С лимона срезать цедру и нарезать его очень тонкими кружками.
2. Перец чили вместе с семенами мелко порубить.
3. Из половинки апельсина выжать сок.
4. Кружки лимона выложить на тарелку, присыпать каперсами, сбрызнуть оливковым маслом и присыпать измельченным перцем чили.
5. Листья салата разложить на блюде, сбрызнуть оливковым маслом, полить апельсиновым соком, присыпать листьями тимьяна.
6. Сверху на листья салата выложить лимон с каперсами, чуть-чуть посолить и присыпать листьями петрушки.

Салат с авокадо, орехами и редисом

3 порции
время приготовления 20 мин.

1/2 кочана китайской капусты
1 апельсин 1/2 авокадо
2 редиски
1 стебель сельдерея
1/2 лимона
2-3 грецких ореха
небольшой пучок мяты
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
1/2 авокадо
1/2 лимона
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка наршараба
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Из обеих половинок лимона выжать сок.
2. Авокадо почистить, разрезать пополам и удалить косточку, из одной половинки ложкой вынуть мякоть.
3. Приготовить заправку: в чаше блендера соединить мякоть авокадо, сок половинки лимона, оливковое масло, наршараб, посолить, поперчить и все взбить.
4. Редис нарезать тонкими кружками.
5. Сельдерей тонко порезать.
6. Вторую половинку авокадо полить 1 ч. ложкой лимонного сока, затем порезать небольшими кубиками.

7. Листья мяты мелко порубить.

8. В глубокой посуде соединить редис, сельдерей, кубики авокадо, мяту, полить все заправкой и перемешать.

9. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, мякоть вырезать, сохранив выделившийся при этом сок.

10. На большое блюдо поместить листья китайской капусты, сбрызнуть оставшимся соком лимона, оливковым маслом, посолить, поперчить, посыпать цедрой. Сверху выложить мякоть апельсина вместе с соком, затем заправленные овощи и измельченные руками грецкие орехи.

Салат из сладкого лука с финиками

2 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

1 сладкая луковица
12 фиников
небольшой пучок зеленого лука

Для заправки:
2 ст. ложки винного уксуса
1 ст. ложка оливковогомасла
1 ст. ложка арахисовогомасла
1 ч. ложка сахара
1/4 ч. ложки молотой корицы
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

1. Луковицу почистить и тонко порубить.
2. Финики, удалив косточки, нарезать вдоль тонкими полосками.
3. Приготовить заправку, смешав оливковое и арахисовое масло, уксус, сахар, корицу, перец и соль.
4. Лук и финики перемешать, полить заправкой и поставить на час в холодильник.
5. Зеленый лук мелко нарезать.
6. Выложить на блюдо руколу, сверху финики с луком вместе с маринадом и присыпать все зеленым луком.

Салат с дыней, красным луком и грецкими орехами

2 порции
время приготовления 35 мин.

1/4 небольшой сладкой дыни
1 апельсин
1 красная луковица
100 г любого салатного микса
горсть грецких орехов
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка винного уксуса
1 ст. ложка коричневого сахара
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.
2. С апельсина снять цедру и нарезать ее тонкой стружкой, из половинки апельсина отжать сок.
3. Приготовить маринад из сока апельсина и лимона, сахара и уксуса, добавить в него лук и оставить на несколько минут.
4. Салатный микс перемешать с апельсиновой цедрой.
5. Дыню нарезать небольшими кубиками.
6. Добавить в салат дыню, лук вместе с маринадом, все

перемешать.

7. Полить салат оливковым маслом, посолить, поперчить и присыпать орехами.

Салат «На бегу»

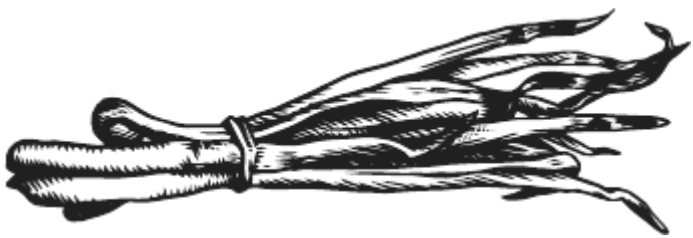
2 порции
время приготовления 25 мин.

200 г салата фриссе тонкий лаваш 1 авокадо
несколько перьев зеленого лука
щепотка приправы для салата

Для заправки:
1/2 лайма
1/2 перца чили
2 ст. ложки растительного масла

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Зеленый лук мелко нарезать.
2. Авокадо почистить и нарезать небольшими кусочками.
3. Половинку перца чили, удалив семена, мелко порубить.
4. Из половинки лайма выжать сок.
5. Приготовить заправку, перемешав сок лайма, растительное масло и перец чили.
6. Листья салата выложить в глубокую посуду и полить заправкой.
7. Добавить зеленый лук, кусочки авокадо, приправу для салата, все перемешать.
8. Лаваш подсушить в разогретой духовке и поломать на небольшие чипсы.
9. Положить несколько кусочков лаваша на тарелку, сверху выложить салат, оставшиеся кусочки лаваша воткнуть в салат произвольно.



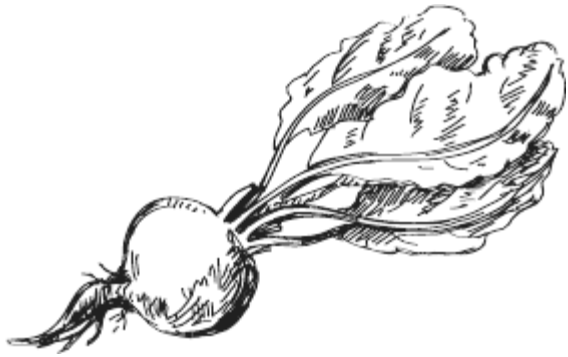
Салат из свежих овощей с мятой

2 порции
время приготовления 20 мин.

1/2 молодого цукини
2 горсти замороженного зеленого горошка
2 горсти салатного микса
1 небольшая свекла
1/2 моркови
1/3 фенхеля
горсть листьев мяты

Для заправки:
1/2 лимона
3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотой
смеси нескольких видов перца
щепотка морской соли

1. Морковь и свеклу почистить и нарезать тонкими хлопьями или натереть на терке.
2. Цукини, не очищая, нарезать длинными тонкими полосками.
3. Фенхель тоже нарезать или натереть
на специальной терке тонкими кружками.
4. Зеленый горошек отваривать несколько минут, затем обдать ледяной водой.
5. Из половинки лимона выжать сок.
6. Приготовить заправку: оливковое масло соединить с лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать.
7. Листья салата выложить на блюдо, полить частью заправки, сверху разложить цукини, морковь и свеклу, слегка сбрызнуть заправкой, затем выложить горошек и фенхель, полить все оставшейся заправкой и украсить листьями мяты.



Салат с огурцами, чили и маком

2 порции
время приготовления 20 мин.

4-5 небольших огурцов
100 г любого салатного микса
пучок кинзы
1 перец чили
3-4 ст. ложки оливкового масла
3-4 ст. ложки уксуса
2 ст. ложки мака
3 ч. ложки сахара
1/2 ч. ложки морской соли

1. Огурцы нарезать тонкими пластинками по диагонали.
2. Перец чили освободить от семян и порезать кольцами.
3. Кинзу порубить.
4. Сделать заправку, соединив 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, сахар и щепотку соли.
5. Выложить огурцы и перец чили в глубокое блюдо, добавить мак, полить заправкой, перемешать и присыпать кинзой.
6. Листья салата выложить на блюдо, слегка посолить, сбрызнуть оливковым маслом и уксусом, сверху на листья выложить заправленные огурцы с чили.

Мексиканская закуска из авокадо

1 порция
время приготовления 30 мин.

1 спелое авокадо
1 помидор
1 свежий перец чили
1 луковица шалота
небольшой пучок петрушки
1 лайм
1/2 зубчика чеснока
3-4 зерна кориандра
щепотка морской соли

1. Авокадо почистить и разрезать пополам, удалив косточку.
2. Перец чили освободить от семян.
3. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
4. Помидор нарезать кубиками.
5. Петрушку порезать довольно мелко.
6. Цедру лайма натереть на мелкой терке, сок отжать.
7. Половинку авокадо, чили, лук, чеснок и помидоры растереть в однородную массу (или взбить вблендере).
8. Добавить кориандр, цедру лайма и половину сока лайма, измельченную петрушку, все посолить и перемешать.
9. Оставшуюся половинку авокадо нарезать маленькими кубиками.
10. В прозрачную пиалу выложить слоями нарезанное авокадо и овощную смесь или все перемешать как салат. Сбрызнуть оставшимся соком лайма.

Салат из хрустящего шпината и ветчины

3 порции
время приготовления 35 мин.

200 г спаржи
1 большой помидор
150 г листьев шпината
150 г тонко нарезанной сыровяленой ветчины
100 г твердого сыра
1/2 лимона
пучок базилика
1-2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. У спаржи срезать грубые кончики, нежные и хрустящие части отваривать 2 минуты в кипящей воде – спаржа должна оставаться крепкой, сохранять свою форму, но в то же время стать нежной. Вынуть спаржу шумовкой и разрезать каждый стебель пополам.
2. Из половинки лимона выжать сок.
3. Шпинат выложить на большое блюдо, сбрызнуть оливковым маслом и соком лимона, посолить и поперчить.
4. Помидор нарезать дольками, удалить семена и сок, оставив только мясистую часть.
5. Твердый сыр нарезать очень тонко (можно воспользоваться овощечисткой).
6. На каждую полоску ветчины выложить по два кусочка сыра, помидора и спаржи, пару листиков базилика, посолить и поперчить, добавить 2-3 листика шпината и свернуть ветчину рулетом, скрепив зубочисткой. Выложить на блюдо со шпинатом.

Салат с цветной капустой, укропом и каперсами

4 порции
время приготовления 45 мин.

1 кочан цветной капусты
10-12 помидоров черри
2 горсти шпината
небольшой пучок укропа
2 ст. ложки каперсов
2 зубчика чеснока
1/2 перца чили
1 небольшой корень имбиря
сок 1/2 лимона
2-3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы с зернами
1 ч. ложка жидкого меда
1 ч. ложка уксуса

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Капусту разобрать на небольшие соцветия и опустить на 3-5 минут в кипящую воду.

2. Чеснок почистить и мелко порубить.

3. Перец чили освободить от семян и нарезать маленькими кусочками.

4. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.

5. Укроп измельчить.

6. Поместить в блендер каперсы, чеснок, перец чили и

имбирь, влить 1 ст. ложку оливкового масла и уксус и взбить так, чтобы остались небольшие кусочки.

7. Добавить горчицу и еще немного взбить, а затем перемешать с медом и измельченным укропом.

8. Капусту слить, выложить в тяжелую жаропрочную форму, сбрызнуть оливковым маслом, добавить помидоры черри целиком и отправить на 15 минут в духовку, а затем на 5 минут под гриль.

9. Готовую капусту полить заправкой, перемешать.

10. Разложить листья шпината на большой тарелке, сбрызнуть лимонным соком, сверху выложить капусту с помидорами.

Картофельный салат с восточными пряностями

4 порции
время приготовления 50 мин.

1 кг картофеля
пучок петрушки
маленький пучок зеленого лука
1/2 свежего перца чили
3-4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока
1/2 ч. ложки смеси заатар
1/2 ч. ложки морской соли

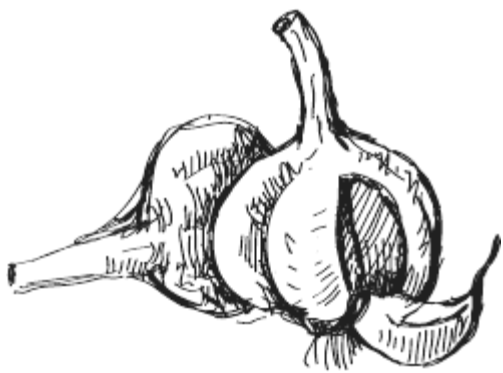
1. Картофель почистить и нарезать толстыми кружками.
2. Отварить картофель в подсоленной воде до готовности.
3. Петрушку мелко порубить.
4. Зеленый лук тонко нарезать по диагонали.
5. Перец чили, удалив семена, порезать очень мелко.
6. Соединить петрушку, зеленый лук, чили, добавить заатар, влить оливковое масло, лимонный сок и перемешать.
7. Отваренный картофель перемешать с пряной заправкой.

Капустный салат с оливками и чесночной заправкой

4 порции
время приготовления 35 мин.

1 небольшой кочан капусты
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок зеленого лука
7-8 оливок без косточек
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
1/4 ч. ложки сахара
щепотка морской соли
щепотка свежемолотого черного перца

1. Капусту тонко нашинковать.
2. Оливки раздавить плоской стороной ножа, слегка измельчить их руками и добавить к капусте.
3. Петрушку и зеленый лук мелко порубить и тоже отправить к капусте.
4. Чеснок почистить и растереть в ступке вместе с солью и перцем в однородную пасту.
5. Добавить к чесноку сахар, влить оливковое масло и яблочный уксус и еще немного все растереть.
6. Полить салат чесночной заправкой, но не перемешивать. Дать ему постоять некоторое время, затем встряхнуть легкими движениями и подавать.



Башенка из помидора и авокадо со сметанной заправкой

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 крупный помидор 1 спелое авокадо 1 красная луковица
1 булочка
2 ст. ложки
бальзамического уксуса 1 ч. ложка сока лайма
1 ч. ложка оливкового масла

Для заправки:
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка кефира
1/2 ч. ложки тмина
несколько горошин черного перца
щепотка морской соли

1. Луковицу почистить, нарезать тонкими полукольцами и замариновать в бальзамическом уксусе.
2. Авокадо почистить, затем, удалив косточку, нарезать кубиками и сбрызнуть соком лайма.
3. Помидор порезать кружками.
4. Чеснок почистить и крупно нарезать.
5. Тмин, соль и перец растереть в ступке.
6. Приготовить заправку: сметану соединить с нарезанным чесноком и кефиром, добавить измельченные специи, все перемешать.
7. На тарелку выложить кружок помидора, сверху несколько кусочков авокадо, немного замаринованного лука, полить все кефирно-сметанной заправкой, затем опять идут помидор, авокадо, лук и заправка. Если башенка держится, можно повторить слои еще раз. Сверху обязательно полить заправкой.
8. Булочку разрезать вдоль пополам, поджарить в тостере, затем слегка сбрызнуть оливковым маслом и подавать с башенкой из овощей.

Салат «Наполеон» из свеклы

4 порции
время приготовления 15 мин.

4 свеклы
1 гранат
150 г мягкого козьего сыра (или творога)
1/2 лимона
горсть обжаренных семян подсолнечника
1 стебель сельдерея
небольшой пучок петрушки
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки любого растительного масла
щепотка красного перца
щепотка тмина
щепотка морской соли

1. Свеклу предварительно отварить и остудить.
2. Гранат разломить пополам, из одной половинки вынуть зерна, из другой выжать 3 ч. ложки сока.
3. Из половинки лимона выжать сок.
4. Готовую свеклу почистить и нарезать кружками толщиной 5 мм.
5. Сельдерей порезать довольно мелко.
6. Чеснок почистить и порубить.

7. Козий сыр размять вилкой, добавить семечки, сельдерей и чеснок, все перемешать.

8. На ломтик свеклы выложить часть начинки, накрыть вторым ломтиком, затем еще слой начинки и еще один ломтик свеклы. Всего 3-4 слоя.

9. Приготовить заправку, смешав горсть зерен граната с лимонным и гранатовым соком, растительным маслом, перцем, тмином и солью.

10. Петрушку мелко порубить.

11. Полить свеклу заправкой и посыпать петрушкой.

Сэндвич из листьев салата, помидоров и грудинки

3 порции
время приготовления 15 мин.

пучок листьев салата
1 крупный помидор
100 г тонко нарезанной
копченой грудинки
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса:
1 авокадо
1/2 лимона
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить грудинку до золотистой корочки, затем выложить ее на бумажное полотенце.
2. Помидор порезать толстыми кружками.
3. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать небольшими кусочками.
4. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и удалить горькую сердцевину.
5. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.
6. Приготовить соус: соединить в чаше блендера авокадо, чеснок, лимонный сок, 1 ст. ложку оливкового масла, посолить, поперчить и взбить все в однородную массу.
7. Половину листьев салата поместить на блюдо, сверху выложить немного соуса из авокадо, разложить кружки помидоров и обжаренную грудинку. Смазать все оставшимся соусом, накрыть салатными листьями, посолить и поперчить.

Салат из помидоров с нектаринами и базиликом

2 порции
время приготовления 15 мин.

1 красный помидор
2 бурых помидора 6 помидоров черри
1 нектарин
горсть листьев базилика
1/2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Красный помидор надрезать крест-накрест, залить кипятком, дать немного постоять, затем обдать его холодной водой и снять кожицу.
2. Нектарин, удалив косточку, нарезать тонкими дольками.
3. Бурые помидоры и красный помидор также нарезать дольками.
4. Черри разрезать на 4 части.
5. На блюдо выложить нарезанные помидоры, дольки нектарина, посыпать все порванным руками базиликом.
6. Салат посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Салат с картофелем, маслинами и авокадо

2 порции
время приготовления 30 мин.

1 авокадо
1 клубень картофеля
1 лимон
горсть маслин
без косточек
горсть листьев любого салата
1 луковица шалота
2 вяленых помидора в масле
1 ст. ложка белого винного уксуса

Для заправки:
3–4 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки йогурта
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире, затем почистить и нарезать дольками.
2. Авокадо почистить и нарезать мякоть дольками.
3. Из лимона выжать сок.
4. Вяленые помидоры нарезать кусочками.
5. Выложить на большое блюдо салатные листья, а сверху авокадо, сбрызнуть все лимонным соком (1 ст. ложку оставить для заправки).
6. На салат с авокадо выложить картофель, маслины и вяленые помидоры.
7. Шалот почистить, порезать полукольцами и залить уксусом.
8. Приготовить заправку: соединить горчицу, йогурт, 1 ст. ложку лимонного сока, оливковое масло, 1 ч. ложку уксуса, в котором мариновался лук, посолить, поперчить и перемешать.
9. На салат разложить кольца замаринованного лука и полить все заправкой.

Салат из фенхеля и граната

2 порции
время приготовления 25 мин.

2 фенхеля
1 желтый сладкий перец
100 г твердого козьегосыра
3-4 веточки базилика
1 стебель сельдерея

Для заправки:
1 гранат
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка
бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. У сладкого перца удалить семена и плодоножку.
2. Перец и фенхель порезать длинными тонкими полосками, а сельдерей – кусочками.
3. Сыр тонко нарезать с помощью ножа для чистки овощей.
4. Гранат с силой покатать по столу, так чтобы внутри лопнули зерна, сделать небольшой надрез и выдавить примерно 2 ст. ложки сока. Затем гранат почистить и отделить горсть зерен.
5. Приготовить заправку: гранатовый сок смешать с оливковым маслом и бальзамическим уксусом, добавить по щепотке соли и перца.
6. Выложить на большое блюдо слоями фенхель, сельдерей, сыр и сладкий перец.
7. Присыпать салат горстью гранатовых зерен.
8. Полить заправкой, выложить сверху еще слой сыра и присыпать листьями базилика.

Хрустящий капустный салат с грушей и орехами

3 порции
время приготовления 15 мин.

1/3 кочана белокочанной капусты
10 кочанчиков
брюссельской капусты
1/2 крепкой груши
3 редиски
горсть орехов пекан
горсть листьев базилика

Для заправки:
1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка уксуса на эстрагоне
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

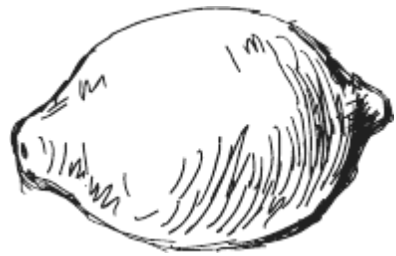
1. Брюссельскую капусту поместить в небольшую кастрюлю, залить кипятком и отваривать в течение нескольких минут, затем отбросить на дуршлаг и обдать ледяной водой.
2. Белокочанную капусту тонко нашинковать.
3. Редис нарезать тонкими кружками.
4. Грушу нарезать тонкими дольками.
5. Брюссельскую капусту разрезать на 4 части.
6. Из половинки лимона выдавить 1 ст. ложку лимонного сока.
7. Приготовить заправку: перемешать горчицу, уксус, лимонный сок, оливковое масло, соль и перец.
8. На большое блюдо выложить белокочанную капусту, редис, полить половиной заправки, сверху поместить брюссельскую капусту, еще немного полить заправкой, затем разложить ломтики груши, полить все оставшейся заправкой.
9. Базилик измельчить руками.
10. Посыпать салат базиликом и орехами.

Овощи с лимонным хумусом

2 порции
время приготовления 50 мин.

400 г нута
1/2 молодого цукини
1/2 красного сладкого перца
1 морковь
1 лимон
1/2 огурца
2 ст. ложки оливкового масла
3 ч. ложки жирного йогурта
3 ч. ложки пасты тахини

1. Нут замочить на ночь, затем воду слить, а горох промыть, залить свежей водой и отварить до готовности.
2. Морковь почистить.
3. С половинки огурца срезать кожуру.
4. У сладкого перца удалить семена и плодоножку.
5. Все овощи нарезать крупными длинными полосками.
6. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него сок.
7. Приготовить хумус: соединить в блендере йогурт, пасту тахини, отваренный нут, влить лимонный сок, оливковое масло и взбить все в однородную массу.
8. Подавать нарезанные овощи с лимонным хумусом.



Сельдерей с помидорами и тунцом в чашечках из авокадо

2 порции
время приготовления 15 мин.

1 банка тунца в собственном соку
1 авокадо
3 помидора черри
1 стебель сельдерея
1 зубчик чеснока
маленький пучок укропа
1 ст. ложка майонеза, лучше домашнего
1 ст. ложка йогурта или нежирной сметаны
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Авокадо разрезать вдоль пополам и, удалив косточку, ложкой вынуть мякоть так, чтобы чашечки остались целыми.

2. Стебель сельдерея разрезать вдоль на несколько частей, затем нарезать небольшими кусочками.

3. Мякоть авокадо соединить с сельдереем и тунцом, добавить майонез и все перемешать.

4. Укроп мелко порубить.

5. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и, удалив горькую сердцевину, измельчить.

6. Чеснок и укроп добавить к авокадо с тунцом, посолить, поперчить, добавить йогурт и перемешать.

7. Помидоры разрезать пополам.

8. Чашечки авокадо наполнить начинкой, сверху выложить половинки помидоров.

Салат из молодых овощей с соусом из петрушки

2 порции
время приготовления 25 мин.

8–9 маленьких морковок
2 горсти замороженного зеленого горошка
2 горсти кукурузы
горсть кедровых орехов
1 лайм
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка кунжута
1 ст. ложка кунжутного масла
1 ч. ложка каперсов

Для заправки:
1 зубчик чеснока
маленький пучок петрушки
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка рисового уксуса
1 ч. ложка каперсов
щепотка морской соли

1. Кедровые орехи подсушить на разогретой сковороде, затем выложить на блюдо и остудить.
2. Горошек отваривать несколько минут в кипящей воде, затем воду слить и промыть горох под струей очень холодной воды или поместить в лед.
3. Морковь нарезать кружками.
4. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма выжать сок.
5. Морковь соединить с горошком и кукурузой, добавить 1 ч. ложку каперсов, кунжут, соевый соус и кунжутное масло, цедру и сок лайма.
6. Петрушку нарезать.
7. Чеснок почистить и крупно порубить.
8. Приготовить заправку: в чаше блендера соединить оставшиеся каперсы, чеснок, петрушку (немного оставить), влить оливковое масло, рисовый уксус, посолить и все взбить.
9. Салат перемешать с заправкой и кедровыми орехами и посыпать оставшейся петрушкой.

Салат из руколы с французскими гренками и ветчиной

2 порции
время приготовления 20 мин.

2 куска белого хлеба
3 яйца
100 г тонко нарезанной сырокопченой ветчины
50 г твердого сыра
горсть кедровых орехов
2 горсти руколы
100 мл сливок
1 1/2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1/2 ч. ложки бальзамического уксуса
1/4 ч. ложки сахара
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Разогреть в сковороде-гриль 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить ветчину с двух сторон, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.

2. Яйца соединить со сливками, добавить сахар, щепотку соли и взбить венчиком.

3. Хлеб замочить в яично-сливочной смеси.

4. В отдельной сковороде разогреть сливочное масло и обжарить хлеб с двух сторон до румяной корочки.

5. Твердый сыр натереть на крупной терке.

6. Горячие гренки посыпать натертым сыром, сверху выложить чипсы из ветчины.

7. Руколу полить оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить, сбрызнуть бальзамическим уксусом и посыпать орехами.

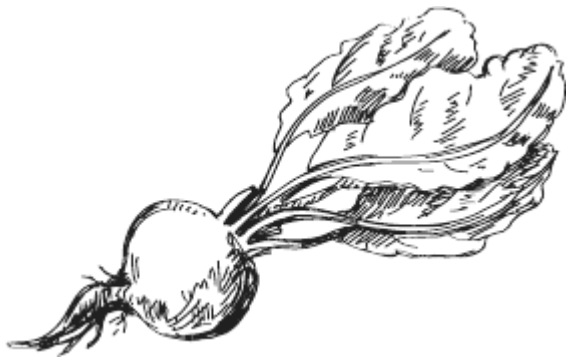
8. Подавать гренки с салатом из руколы.

Салат из свеклы, чечевицы и яблок

4 порции
время приготовления 1 ч. 40 мин.

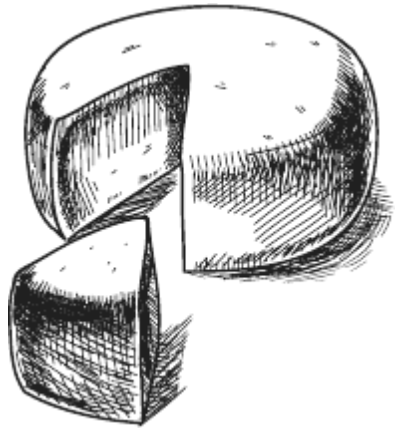
250 г свеклы
2 яблока
200 г обезжиренного творога или несоленого сулугуни
100 г оранжевой чечевицы
3-4 веточки базилика
5-6 перьев зеленого лука
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса из сидра
1 ст. ложка уксуса из хереса
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

1. Свеклу отварить, почистить и нарезать кубиками.
2. Чечевицу отварить до готовности.
3. Яблоки нарезать небольшими дольками, удалив сердцевину с семечками.
4. Зеленый лук мелко порубить.
5. Перемешать в глубокой посуде яблоки со свеклой и чечевицей.
6. Влить уксус, оливковое масло, посолить и поперчить.
7. Добавить кусочки творога или сыра, а также зеленый лук.
8. Выложить все на блюдо и присыпать листьями базилика.



Салат «Цезарь» с сырными чипсами

3 порции
время приготовления 25 мин.



100-150 г листьев салата романо
150 г мелко натертого твердого сыра
7-8 анчоусов
1 отварной желток
сок 1/2 лимона
2-3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Мелко порубить 2 анчоуса.

2. Растереть желток, горчицу, порубленные анчоусы, лимонный сок, оливковое масло, добавить 1-2 ст. ложки кипяченой воды.

3. Полить листья салата получившейся заправкой, присыпать 2 ст. ложками сыра.

4. Выстелить противень бумагой для выпечки, выложить на нее оставшийся натертый сыр в форме небольших лепешек и отправить в разогретую духовку на 5-7 минут.

5. Разложить на листьях салата оставшиеся анчоусы и сырные чипсы.

Картофельный салат с помидорами и домашним майонезом

4 порции
время приготовления 35 мин.

8–9 клубней молодого картофеля
2 помидора
1/2 авокадо
1/2 лимона
горсть руколы
2–3 анчоуса
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка каперсов
1/4 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для майонеза:
1/2 лимона
1 желток
150 мл оливкового масла
50 мл оливкового масла Extra Virgin
2 ч. ложки горчицы с зернами
щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире, затем, не очищая, разрезать пополам.

2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить картофель до золотистого цвета.

3. Из двух половинок лимона выжать сок.

4. Приготовить майонез: в чаше блендера соединить горчицу, желток, влить сок половины лимона, посолить, и, непрерывно взбивая блендером с насадкой-венчиком, медленной струйкой вливать оливковое масло. Когда майонез загустеет, влить оливковое масло Extra Virgin и взбить еще немного.

5. Авокадо почистить и нарезать тонкими дольками.

6. Помидоры нарезать тонкими кружками.

7. На блюдо тонким слоем уложить помидоры, слегка смазать их майонезом, немного посолить и поперчить.

8. На помидоры выложить руколу, полить ее оставшимся лимонным соком, посыпать каперсами, сверху разложить анчоусы

и авокадо, смазать все майонезом.

9. На салат выложить теплый картофель, посолить, поперчить и слегка полить майонезом.

Салаты и закуски с запеченными овощами

Салат с баклажанами и моцареллой

3 порции
время приготовления 35 мин.

3 баклажана
2 большие моцареллы
1 батон хлеба
большой пучок руколы
пучок красного базилика
1/2 лимона
2-3 зубчика чеснока
60 мл оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Баклажаны разрезать вдоль пополам, в мякоти сделать надрезы, присыпать солью и оставить на 10 минут, затем сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на гриле.

2. Хлеб нарезать, обжарить с обеих сторон на гриле, натереть чесноком.

3. Моцареллу нарезать кружками, посолить, поперчить, посыпать листьями базилика, полить оливковым маслом и оставить мариноваться на несколько минут.

4. Из половинки лимона выжать сок.

5. На большое блюдо выложить баклажаны, сверху уложить кусочки моцареллы в оливковом масле, переложить все хлебными тостами, сбрызнуть лимонным соком и, если понадобится, оливковым маслом, присыпать руколой.

Закуска из спаржи с ветчиной

4 порции
время приготовления 35 мин.

500 г спаржи
100 г твердого сыра
80-100 г сливочного масла
70 г тонко нарезанной сырокопченой ветчины
несколько веточек базилика
щепотка сухих прованских трав
щепотка свежемолотого черного перца

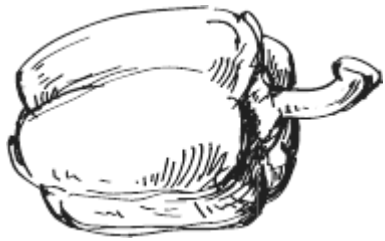
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Большой противень смазать сливочным маслом, присыпать сухими травками и поперчить.
2. Оставшееся сливочное масло нарезать небольшими кусочками.
3. Выложить на противень слой ветчины, сверху уложить спаржу, а на спаржу – кусочки сливочного масла.
4. Запекать в разогретой духовке 15-20 минут.
5. Сыр натереть на крупной терке.
6. Посыпать горячую спаржу сыром и измельченным руками базиликом.

Подавать теплой.

Тосканский салат «Панцанелла»

4 порции
время приготовления 30 мин.



1 кг помидоров
батон белого хлеба
3 сладких перца
15 оливок
3 анчоуса
горсть каперсов
3-4 веточки базилика
150 мл оливкового масла
2 ст. ложки винного уксуса
щепотка молотого перца чили
щепотка морской соли

1. С хлеба срезать корку и нарезать его.
2. Помидоры натереть на терке, так чтобы кожица осталась в руке – она не нужна.
3. Добавить оливковое масло, уксус, перец чили и соль, все перемешать.
4. Сладкий перец обжарить на сковороде-гриль или в духовке до готовности, положить на 5 минут в полиэтиленовый пакет. Затем снять кожицу, удалить семена, мякоть нарезать полосками.
5. Оливки разломить на половинки и вынуть косточки.
6. Анчоусы замочить на несколько минут в воде, затем два разделать на филе, а один мелко нарезать.
7. Хлеб выложить в один слой на большое блюдо и полить соусом из помидоров так, чтобы вся поверхность пропиталась соком. Если хочется, сбрызнуть оливковым маслом.
8. Посыпать хлеб оливками и каперсами, разложить большие кусочки анчоусов.
9. Сверху выложить сладкий перец и присыпать мелко нарезанным анчоусом и листьями базилика.

Салат с артишоками и сыром

2 порции
время приготовления 50 мин.

150 г листового салата
150 г мягкого сливочного сыра
5 артишоков
1 лимон
пучок кинзы
4 ст. ложки оливкового масла
щепотка орегано
щепотка майорана
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Артишоки почистить, срезав все грубые лепестки.

2. Из лимона выжать сок.

3. В большое количество кипящей воды добавить половину лимонного сока и щепотку соли и отваривать артишоки в течение 8-10 минут.

4. Чайной ложкой выбрать всю волокнистую часть артишоков и срезать ножку если она не проварилась.

5. Сыр нарезать кубиками.

6. Уложить артишоки в глубокий противень, сверху выложить половину сыра, полить 2 ст. ложками оливкового масла, присыпать майораном и орегано и запекать на верхнем уровне разогретой духовки или под грилем 5-10 минут.

7. Оставшийся сыр полить лимонным соком, 1-2 ст. ложками оливкового масла, добавить щепотку перца и перемешать.

8. Кинзу мелко порубить.

9. Выложить в глубокое блюдо листья салата, а сверху сыр с заправкой и артишоки. Присыпать кинзой.

Закуска из запеченных баклажанов с тимьяном и мятой

2 порции
время приготовления 1 ч.

3 баклажана
2 питы
70 г миндаля
3 зубчика чеснока
2-3 веточки тимьяна
2-3 веточки мяты
сок 1 лайма
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки пасты тахини
1/2 ч. ложки тмина
1/4 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Баклажаны поместить в жаропрочную форму, наколоть со всех сторон вилкой и поставить в духовку (или поместить под гриль) на 20-30 минут.

2. Миндаль измельчить в блендере в пудру.

3. Снять кожицу с горячих баклажанов, мякоть выложить в глубокую миску. Слить лишнюю жидкость, добавить измельченный миндаль, пасту тахини, влить сок лайма.

4. Чеснок почистить, 2 зубчика поместить в ступку, добавить по щепотке соли и перца, влить 1 ст. ложку оливкового масла, все растереть и добавить к баклажанам.

5. Взбить баклажаны блендером, затем добавить тмин и дать

закуске остыть.

6. Растереть в ступке листья тимьяна и мяты, оставшиеся чеснок и оливковое масло со щепоткой соли и перца.

7. Намазать получившимся соусом лепешки питы, выложить их на противень и отправить ненадолго под гриль.

Подавать закуску из баклажанов с горячей питой.

Запеченные овощи с соусом песто из грецких орехов

2 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

300 г почищенной тыквы
150 г помидоров черри
1 красный сладкий перец
1 желтый сладкий перец
1 клубень сладкого картофеля
2 красные луковицы
100 г мягкого козьего сыра
1 лимон
2–3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца

Для соуса песто:
1 лимон
пучок петрушки
пучок базилика
50 г грецких орехов
50 г твердого сыра
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Твердый сыр для соуса песто натереть на крупной терке.
2. Петрушку и базилик крупно нарезать (пару веточек базилика оставить).
3. Чеснок почистить.
4. Из одного лимона выжать 2–3 ст. ложки сока.
5. Приготовить соус песто: нарезанную зелень, сыр, орехи, чеснок, 3 ст. ложки оливкового масла и лимонный сок взбить в блендере. Если соус получается слишком густым, можно добавить 1–2 ст. ложки холодной кипяченой воды.
6. Тыкву и сладкий картофель нарезать крупными кубиками.
7. Лук почистить и нарезать четвертинками.
8. Сладкий перец разрезать пополам и удалить семечки, сохранив зеленые хвостики.
9. Каждую половинку перца начинить 1 ч. ложкой соуса

песто, кусочком козьего сыра и разрезанным пополам помидором черри.

10. Уложить тыкву, картофель, лук, перец и оставшиеся помидоры в глубокий противень, полить оливковым маслом и поперчить.

11. Накрыть овощи фольгой и запекать в разогретой духовке 20 минут, затем фольгу снять, присыпать оставшимся козьим сыром и запекать еще 10 минут.

12. Готовые овощи присыпать оставшимся свежим базиликом.

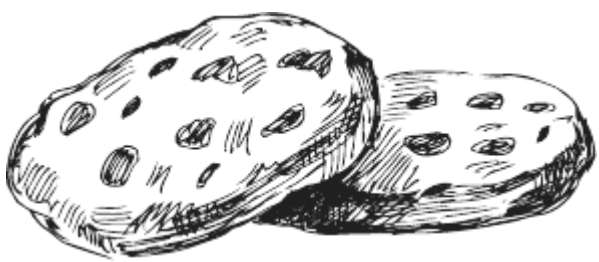
Подавать с порезанным на дольки лимоном.

Карамелизированный сладкий картофель

1 порция
время приготовления 35 мин.

250 г сладкого картофеля
1 лимон
горсть кунжутного семени
150-200 мл растительного масла для фритюра
1 ст. ложка меда

1. Картофель почистить и нарезать тонкой соломкой. Залить холодной водой и вымачивать в течение 5 минут.
2. В сковороде-вок разогреть растительное масло до такой температуры, чтобы кусочек хлеба зазолотился в нем за 30 секунд. Кусочки картофеля жарить в масле примерно по 5 минут и выкладывать на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла.
3. Из лимона выжать сок.
4. Мед вместе с лимонным соком прогреть в небольшой кастрюле.
5. Полить картофель лимонной глазурью и присыпать кунжутным семенем.



Запеченные баклажаны с арахисом

2 порции
время приготовления 1 ч.

2 баклажана
2 ст. ложки несоленого арахиса
2 ст. ложки растительного масла
щепотка свежемолотого
черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для заправки:
1/2 лимона
1 свежий перец чили
маленький пучок кинзы
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки арахисового масла
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка рыбного соуса

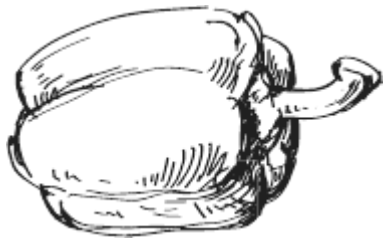
Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. У баклажанов удалить плодоножки и разрезать каждый вдоль на восемь частей, уложить в противень срезами вверх, сбрызнуть растительным маслом, посолить и поперчить. Отправить в разогретую духовку на 20 минут, затем остудить и нарезать кубиками.
2. Арахис поджарить, очистить от шелухи и слегка измельчить.
3. Перец чили, удалив семена, порубить.
4. Чеснок почистить и растереть в ступке с солью.
5. Из половинки лимона выжать 2 ст. ложки сока.
6. Кинзу мелко порубить – получится 1 ст. ложка.
7. Приготовить заправку: взбить арахисовое масло с лимонным соком в густую массу и переложить в ступку к чесноку, добавить чили, сахар, рыбный соус и кинзу. Все перемешать.
8. Баклажаны заправить, добавить половину орехов и перемешать.

Подавать, присыпав оставшимися орехами.

Закуска из сладкого перца

3 порции
время приготовления 40 мин.



1 красный сладкий перец
1 желтый сладкий перец
1 зеленый сладкий перец
небольшой пучок кинзы

Для соуса:
1 лимон
горсть каперсов 10 анчоусов
2 зубчика чеснока
8 ст. ложек оливкового масла
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Сладкий перец запечь в разогретой духовке до черноты, поместить в полиэтиленовый пакет, плотно завязать и оставить на 15-20 минут.
2. Когда перец пропотеет, очистить его от кожицы и удалить семена, мякоть нарезать полосками 5 мм толщиной.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Из лимона выжать сок.
5. Листья кинзы мелко порубить.
6. Приготовить соус: разогреть в небольшой сковороде оливковое масло и жарить анчоусы и чеснок на среднем огне до «растворения» анчоусов 8-10 минут, после чего добавить каперсы, сок лимона, соль и свежемолотый перец. Все перемешать.
7. Заправить сладкий перец соусом, присыпать кинзой.

Овощи в рисовой бумаге

3 порции
время приготовления 30 мин.

1 упаковка рисовой бумаги
3 молодые моркови
300 г шампиньонов
100 г ростков сои
1 стебель сельдерея
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки соевого соуса

Для заправки:
1–2 лайма
1/2 зеленого перца чили
маленький пучок кинзы
маленький пучок мяты
3 ст. ложки кунжутного масла
1 ст. ложка соевого соуса
1 ч. ложка семян кориандра
1 ч. ложка коричневого сахара

1. Морковь и сельдерей нарезать тонкой соломкой, шампиньоны и чеснок – тонкими ломтиками.
2. В сковороде-вок разогреть кунжутное масло и слегка обжарить чеснок.
3. Добавить морковь, спустя 3–4 минуты добавить сельдерей и грибы, потушить еще 1–2 минуты.
4. Добавить ростки сои и 3 ст. ложки соевого соуса.
5. Листы рисовой бумаги опустить на 1 минуту в горячую воду, чтобы они стали мягкими.
6. Небольшими порциями уложить на рисовую бумагу овощи и завернуть на манер голубцов.
7. Семена кориандра растереть в ступке.
8. Из лаймов выжать сок.
9. Приготовить заправку: чили, листья кинзы и мяты мелко порубить, добавить лаймовый сок, растертый кориандр, сахар и оставшийся соевый соус.

Подавать овощи в рисовой бумаге с острой заправкой.

Салат из запеченной свеклы, спаржи и брюссельской капусты

3 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

3–4 маленькие свеклы
250 г спаржи
200 г брюссельской капусты
150 г мягкого
козьего сыра
100 г руколы
или салатного микса
5–6 ст. ложек
оливкового масла
сок 1/2 лайма
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ч. ложка белого перца горошком
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Свеклу уложить в противень, выстеленный фольгой.
2. Полить свеклу 1–2 ст. ложками оливкового масла, края фольги завернуть и запекать в разогретой духовке 30–40 минут.
3. Добавить в противень брюссельскую капусту и спаржу, сбрызнуть их оливковым маслом и запекать еще около 10 минут, до готовности капусты.
4. Соль и перец растереть в ступке.
5. Приготовить заправку: 100 г козьего сыра размять вилкой, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, уксус и щепотку перца с солью.
6. Запеченную свеклу почистить и нарезать кружками.
7. Брюссельскую капусту разрезать на половинки.
8. Листья салата выложить на большое блюдо, сбрызнуть их оливковым маслом и соком лайма, слегка присыпать смесью перца и соли.
9. На листья уложить кружки свеклы, брюссельскую капусту и спаржу.
10. Сверху положить кусочки оставшегося сыра и полить заправкой из козьего сыра, масла и уксуса.

Пряные баклажаны с миндальной начинкой

2 порции
время приготовления 35 мин.

2 баклажана
15 маслин с косточками
1 лимон
горсть изюма
небольшой пучок петрушки
2 ст. ложки нарезанного хлопьями миндаля
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки морской соли

Для заправки:
2 зубчика чеснока
2-3 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки смеси хариса
1/4 ч. ложки семян кориандра
1/4 ч. ложки кардамона
1/4 ч. ложки куркумы
1/4 ч. ложки семян фенхеля
1/4 ч. ложки сумаха
1/4 ч. ложки молотого имбиря
1/4 ч. ложки сухого
сенегальского перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Баклажаны вместе с плодоножкой разрезать пополам вдоль и сделать диагональные крестообразные надрезы, стараясь не

прорезать кожицу.

2. Половинки баклажанов посолить и оставить на некоторое время.

3. Чеснок почистить.

4. Приготовить заправку: чеснок, сенегальский перец, кориандр, кардамон, куркуму, фенхель, сумах, молотый имбирь, смесь хариса и соль растереть в ступке, затем влить 2-3 ст. ложки оливкового масла и все перемешать.

5. Баклажаны выложить в небольшой противень срезами вверх. Натереть их пряной заправкой (по 1 ч. ложке на каждую половинку баклажана) и запекать в разогретой духовке до готовности, 20-25 минут.

6. Оливки раздавить плоской стороной ножа и удалить косточки.

7. Цедру лимона срезать очень тонкими полосками, из половинки лимона выжать сок.

8. Петрушку мелко порубить.

9. Оливки соединить с изюмом, миндальными хлопьями, лимонной цедрой и петрушкой, влить лимонный сок и 1 ст. ложку оливкового масла, все перемешать.

10. На запеченные баклажаны выложить сверху миндальную начинку.

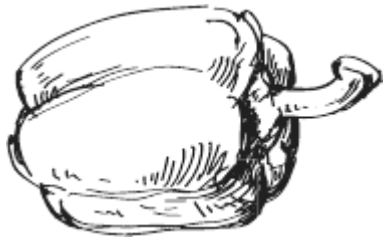
Перец из Пьемонта

4 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

8 помидоров
4 сладких перца
3 красные луковицы
1 большая моцарелла
10 оливок без косточек
небольшой пучок базилика
3–4 анчоуса
4 зубчика чеснока
50 мл бальзамического или красного винного уксуса
50 мл оливкового масла
50 г сахарной пудры
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Лук почистить, нарезать кольцами и уложить на противень.
2. Присыпать лук сахарной пудрой, посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим уксусом и запекать в разогретой духовке 30 минут.
3. Перец разрезать на половинки, удалить плодоножку и семена.
4. Помидоры ошпарить, снять кожицу, разрезать пополам, удалить семена и мелко нарезать.
5. Чеснок почистить и измельчить.
6. Анчоусы, половину оливок и базилика мелко порубить.
7. Добавить помидоры, оставшееся оливковое масло, поперчить и все перемешать.
8. Наполнить начинкой половинки перца, уложить их на противень, застланный фольгой, и запекать в разогретой духовке 35 минут.
9. Оставшийся базилик порвать руками.
10. Моцареллу разломить на кусочки.
11. Оставшиеся оливки мелко нарезать.
12. Перец выложить на блюдо, сверху на каждую половинку положить кусочек моцареллы, присыпать оливками и базиликом, добавить немного закарамелизированного лука.



Цветная капуста в кляре

2 порции
время приготовления 30 мин.

1 кочан цветной капусты
1 яйцо
горсть мелкорубленой кинзы
3 ст. ложки с горкой муки
100 мл очень холодной газированной воды
1-2 ст. ложки соуса наршараб
1-2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка карри
1/2 ч. ложки сладкой паприки
1/4 ч. ложки красного острого перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Капусту разобрать на небольшие соцветия и отваривать в подсоленной кипящей воде в течение 2 минут, затем воду слить.

2. Смешать карри, паприку и красный острый перец, ввести яйцо и взбить слегка все вместе.

3. Влить газированную воду, добавить муку и кинзу и еще раз взбить кляр.

4. Опустить в кляр капусту и перемешать, так чтобы все кусочки были им покрыты.

5. Разогреть в небольшой глубокой кастрюле немного оливкового масла и обжарить капусту в кляре до легкого золотистого цвета, затем выложить шумовкой на бумажное полотенце.

Подавать капусту, полив ее наршарабом.

Башенки из баклажанов с тыквой, гранатом и мятой

4 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

2 баклажана
400 г тыквы
150 г мягкого козьего сыра
пучок мяты
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 1/4 ч. ложки морской соли

Для соуса:
1 гранат
1 зубчик чеснока
100 мл простокваши
1 ст. ложка соуса
наршараб
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Баклажаны нарезать толстыми кружками, присыпать солью и оставить на несколько минут.
2. Смыть соль с баклажанов, просушить и обжарить кружки с обеих сторон на гриле.
3. Тыкву очистить от кожуры, нарезать маленькими кубиками, залить водой и отварить до полуготовности, затем воду слить.
4. Разогреть в сковороде сливочное и оливковое масло и слегка обжарить тыкву, посолив и поперчив ее.
5. Листья мяты мелко порубить.
6. Половину козьего сыра нарезать кружками.
7. Оставшийся сыр покрошить в сковороду к тыкве, присыпать 1 ст. ложкой порубленной мяты, перемешать, чтобы сыр равномерно расплавился, и снять с огня.
8. Выстелить противень бумагой для выпечки, уложить на нее половину обжаренных баклажанов.

9. На каждый баклажан положить по кружку сыра и по столовой ложке начинки из тыквы, накрыть оставшимися обжаренными баклажанами, сверху разложить тыквенную начинку.

10. Отправить башенки на 5-7 минут в разогретую духовку.

11. Гранат, надавив на него, покатать по столу, надрезать и выжать 30-40 г сока. Затем почистить его и вынуть горсть зерен.

12. Чеснок почистить, мелко порубить и растереть со щепоткой соли.

13. Приготовить соус: соединить гранатовый сок с простоквашей, добавить наршараб, чеснок с солью, 2 ст. ложки измельченной мяты и зерна граната. Поперчить, перемешать и отправить в холодильник.

14. Башенки вынуть из духовки и слегка остудить, затем полить соусом и присыпать оставшейся мятой.

Салат из фенхеля с козьим сыром и кедровыми орешками

4 порции
время приготовления 50 мин.

1 упаковка слоеного бездрожжевого теста
1 фенхель
1 крупная луковица
50 г листьев салата
50 г твердого козьего сыра
50 г свежего козьего сыра
30 г кедровых орехов
6–7 оливок
сок 1/2 лимона
4 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки сливочного масла
1 ч. ложка листьев тимьяна
1 ч. ложка сахара
1 ч. ложка сахарной пудры
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Слоеное тесто раскатать, выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки, сверху накрыть еще одним листом бумаги для выпечки, засыпать горохом и отправить на 20

минут в разогретую духовку, затем снять бумагу с горохом и выпекать еще пару минут.

2. Фенхель нарезать полукольцами, срезав и сохранив зеленые верхушки.

3. Застелить решетку бумагой для выпечки, выложить на нее фенхель, сбрызнуть оливковым маслом и запекать под грилем в течение 5–7 минут.

4. Лук почистить и нарезать крупными полукольцами.

5. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового и 1 ч. ложку сливочного масла, добавить лук и сахар, слегка закарамелизировать, присыпать листьями тимьяна и посолить.

6. Растопить 1 ч. ложку сливочного масла, смазать им пропеченное тесто, присыпать сахарной пудрой.

7. Вынуть косточки из оливок, крупно их поломать, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, посолить и поперчить, все перемешать.

8. Листья салата выложить на тарелку, сверху разложить фенхель, полить половиной заправки с оливками.

9. Твердый козий сыр натереть крупными хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой).

10. Нарезать тесто треугольниками, как для пирога, сверху выложить натертый сыр и лук и поставить в горячую духовку на 2-3 минуты.

11. Кедровые орехи слегка поджарить.

12. Зелень фенхеля мелко порубить.

13. Выложить тесто на листья салата, сверху разложить кусочки свежего козьего сыра, присыпать кедровыми орехами и зеленью фенхеля, полить оставшейся заправкой.

Темпура с зеленым майонезом

3 порции
время приготовления 35 мин.

1 цукини
1 фенхель
200 г спаржи или любых овощей, которые вам нравятся
1 стакан муки
несколько цветов цукини
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок кинзы
1 желток комнатной температуры
1 стакан ледяной газированной воды
150–200 г оливкового масла
150–200 г любого растительного масла
1 ч. ложка винного уксуса
3 ч. ложки кукурузного крахмала
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

1. Кинзу и петрушку очень мелко порубить.
2. Приготовить майонез: слегка взбить желток с солью, перцем и уксусом; затем, не переставая взбивать, по капле вливать оливковое масло, пока не получится густая однородная масса.
3. Добавить кинзу и петрушку, все перемешать.
4. Муку смешать с крахмалом, влить газировку и вымешать тесто (кляр).
5. Фенхель, цукини и другие овощи нарезать небольшими кусочками.
6. Разогреть в глубокой сковороде или воке растительное масло.
7. Обмакнуть цветы цукини и нарезанные овощи в кляр, а затем обжарить в разогретом масле до золотистой корочки и выложить на тарелку с бумажным полотенцем, чтобы избавиться от лишнего масла.

Подавать с ароматным зеленым майонезом.

Теплый салат из баклажанов со сладким перцем и орехами

3 порции
время приготовления 50 мин.

3 сладких перца
2 баклажана
100 г мягкого козьего сыра
100 г сметаны
горсть кедровых орехов
небольшой пучок мяты
несколько веточек тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Перец уложить в глубокий противень, закрыть пищевой фольгой и отправить в разогретую духовку. Когда на кожице появятся капли влаги, снять фольгу и допечь перец до готовности.
2. Баклажаны нарезать вдоль длинными полосками, уложить в другой противень, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и поставить в духовку к перцу. Минут через 5 перевернуть баклажаны на другую сторону. Когда они станут мягче, прикрыть фольгой и допекать еще около 10 минут.
3. Запеченный перец выложить в кастрюлю, прикрыть фольгой и плотно закрыть крышкой. Можно накрыть кастрюлю полотенцем.
4. Снять кожицу с перца, освободить от семян, нарезать тонкими полосками.
5. Козий сыр слегка размять.
6. В жаропрочную керамическую форму уложить слоями перец и баклажаны. На предпоследний слой выложить половину козьего сыра, накрыть перцем и баклажанами, посыпать оставшимся сыром и кедровыми орехами.
7. Поместить форму с овощами на несколько минут в духовку, чтобы сыр слегка расплавился.
8. Готовые овощи сбрызнуть оливковым маслом, посолить и посыпать мятой и тимьяном, измельчив их руками.

Подавать со сметаной.

Капоната

2 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

400 г помидоров в собственном соку
2 баклажана
1 луковица
1 стебель сельдерея
50 г кедровых орехов
горсть петрушки
7-8 оливок
4-5 зубчиков чеснока
2 ст. ложки каперсов
2 ст. ложки уксуса
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сахара
1/2 ч. ложки семян фенхеля
щепотка молотого перца чили
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли крупного помола
щепотка морской соли

1. Баклажаны нарезать довольно крупными кубиками, выложить в дуршлаг, посыпать двумя щепотками крупной соли и дать постоять, чтобы вышла горечь.

2. Сельдерей тонко порезать.

3. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.

4. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.

5. Разогреть в сковороде 1–2 ст. ложки оливкового масла, выложить лук, сельдерей и чеснок, посолить, поперчить и обжаривать до золотистого цвета.

6. Всыпать фенхель и еще немного все прогреть.

7. Выложить в сковороду к луку и сельдерею помидоры, влить уксус, добавить сахар, перец чили и щепотку соли и тушить на медленном огне.

8. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.

9. Оливки раздавить плоской стороной ножа и, вынув косточки, порезать.

10. Петрушку мелко порубить.

11. Баклажаны промыть от соли, просушить бумажным полотенцем.

12. Разогреть в сковороде немного оливкового масла и, периодически помешивая, обжаривать баклажаны до готовности, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы избавиться от излишков масла.

13. Сковороду с томатным соусом снять с огня, добавить оливки, каперсы, половину кедровых орехов, перемешать.

14. Поместить баклажаны в глубокую тарелку, посолить, поперчить, выложить сверху томатный соус, посыпать петрушкой и оставшимися кедровыми орехами.

Запеченная тыква с оливками и фетой

3 порции
время приготовления 45 мин.

400 г тыквы
150 гфеты
100 г салатного микса
горсть оливок
1 свежий перец чили
2 зубчика чеснока
2-3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка семян кориандра
1 ч. ложка семян фенхеля
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

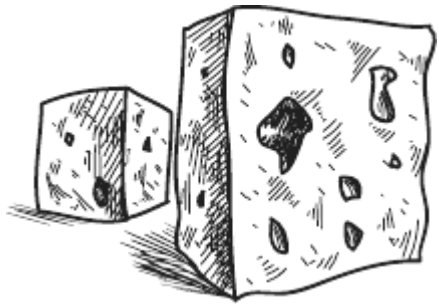
1. Тыкву почистить и нарезать кусочками.
2. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
3. Перец чили нарезать длинными полосками.
4. Чеснок, фенхель, кориандр, щепотку черного перца и соли растереть в ступке, добавить перец чили и 1-2 ст. ложки оливкового масла, перемешать.
5. Выложить тыкву в форму для запекания и смазать острой заправкой.
6. Отправить в разогретую духовку на 20 минут.
7. Салатный микс выложить на блюдо, посолить, поперчить,

разложить часть оливок, сверху покрошить половину феты и выложить запеченную тыкву.

8. Сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим уксусом.
9. Украсить оставшимися оливками и фетой.

Картофельные галеты с козьим сыром и травами

6 порций
время подготовки 3 ч.
время приготовления 25 мин.



2-3 крупных клубня картофеля
100-150 г мягкого козьего сыра
небольшой пучок зеленого лука
маленький пучок свежего тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Картофель почистить и замочить в холодной воде на 3 часа, затем натереть на крупной терке. Натертый картофель отжать, чтобы удалить излишки жидкости.
2. Зеленый лук мелко порубить.
3. Картофельную массу посолить, поперчить, добавить листья тимьяна и нарубленный лук, все перемешать.
4. Разогреть в сковороде оливковое масло и ложкой выкладывать картофельную массу в форме тонких оладий. Слегка обжарить с двух сторон (не до румяной корочки!).
5. Козий сыр нарезать кружками.
6. Противень выстелить бумагой для выпечки, разложить картофельные галеты, на каждую поместить по кружку сыра и отправить под гриль на 2-3 минуты.

Запеченные баклажаны с салатом на питах

2 порции
время приготовления 35 мин.

2 лепешки питы
1 баклажан
1 крупный помидор
2 огурца
1/2 лимона
1/2 свежего перца чили
2 пера молодого зеленого лука на маленькой луковице
пучок петрушки
пучок кинзы
2-3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для соуса:
1/2 лимона
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка пасты тахини
щепотка морской соли

1. С баклажана овощечисткой срезать кожицу тонкими продольными полосками, оставляя между ними несрезанные полоски такой же ширины, чтобы получилась «зебра».

2. Нарезать баклажан поперек толстыми кружками, выложить в дуршлаг, пересыпать солью, оставить на 15-20 минут, затем промыть, дать воде стечь, просушить бумажным полотенцем и смазать со всех сторон оливковым маслом.

3. Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить баклажаны и отправить в духовку под разогретый гриль на 5

минут.

4. Огурцы очистить от кожуры и мелко порубить.

5. Помидор нарезать небольшими кусочками.

6. Зеленый лук порезать тонкими колечками, петрушку и кинзу измельчить.

7. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.

8. Из половинки лимона выжать сок.

9. Соединить все нарезанные овощи и зелень, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, все перемешать.

10. Выдавить сок из половинки лимона для соуса.

11. Приготовить соус: зубчик чеснока почистить и растереть в ступке с солью, добавить пасту тахини, 1 ст. ложку лимонного сока и немного воды, чтобы заправка получилась однородной и не слишком густой, затем влить оставшийся лимонный сок и все перемешать.

12. Питы выложить на противень и прогреть в духовке под грилем.

13. Теплые лепешки положить на блюдо, на них поместить баклажаны, сбрызнуть соусом, сверху выложить овощной салат.

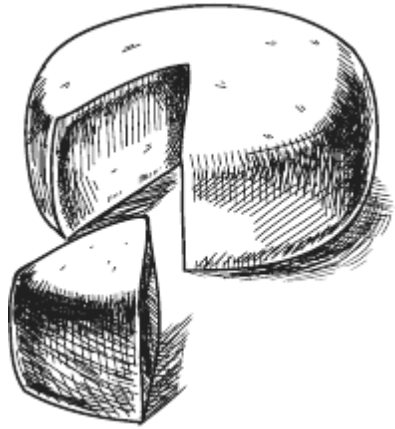
Овощи-гриль с руколой и сырной заправкой

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 баклажан
1 цукини
большая горсть руколы
2 ст. ложки оливкового масла

Для заправки:
1/2 лимона
50 г твердого сыра
маленький пучок
базилика
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. Баклажан и цукини нарезать толстыми кружками наискосок, сбрызнуть оливковым маслом.
2. Разогреть сковороду-гриль и обжарить овощи с двух сторон до золотистого цвета.
3. Сыр натереть на мелкой терке.
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. Базилик мелко порубить.
6. Приготовить заправку: соединить натертый сыр, оливковое масло и лимонный сок, посолить, все перемешать, добавить измельченный базилик, еще раз перемешать.
7. Овощи, обжаренные на гриле, горячими выложить в тарелку, полить частью заправки, выложить сверху руколу и все перемешать. Полить оставшейся заправкой.



Салат с запеченной свеклой и сухариками

2 порции
время приготовления 30 мин.

3 свеклы
70 г салатного микса
70 г тонко нарезанного сала с мясной прослойкой
2 куска вчерашнего зернового хлеба
3 ст. ложки оливкового масла 1-2 ст. ложки лимонного сока
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1/2 ч. ложки жидкого меда
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Свеклу предварительно запечь в духовке, затем почистить и порезать небольшими дольками.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить свеклу, добавить мед, посолить, поперчить, влить бальзамический уксус и обжарить.
3. Обжаренную свеклу переложить в другую посуду, а на сковороду выложить сало.
4. Хлеб нарезать небольшими кубиками и отправить в сковороду с салом, добавить 1 ст. ложку оливкового масла, перемешать и обжарить сало до золотистого цвета.
5. Выложить сало и хлеб на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.
6. Листья салата сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать.
7. Выложить на блюдо салатный микс, затем свеклу с образовавшимся соком, а сверху сало и сухарики.

Молодой картофель с хрустящим салатом

8 порций
время приготовления 35 мин.

3 кг молодого картофеля
200 г бекона или сала с мясной прослойкой
120 г сливочного масла
3–4 горсти шпината
3–4 горсти листьев салата
горсть листьев базилика
4 свежих лавровых листа
щепотка свежемолотого перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Большие клубни картофеля нарезать крупными кусочками, маленькие оставить целиком.
2. Выложить картофель в кастрюлю, добавить лавровые листья, залить кипятком и варить без добавления соли 7–10 минут до полуготовности, затем воду слить и вынуть лавровые листья.
3. Сливочное масло порезать небольшими кусочками.
4. В глубокую форму для запекания выложить кусочки масла, сверху поместить картофель, посолить и встряхнуть несколько раз форму, чтобы масло равномерно распределилось.
5. Запекать картофель в разогретой духовке около 15 минут до готовности.
6. Бекон нарезать небольшими кусочками, обжарить до золотистого цвета и выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.
7. Листья салата и шпинат выложить в салатницу, посолить, поперчить и посыпать порванным руками базиликом, сверху разложить обжаренный бекон.
8. Готовый картофель выложить на блюдо, полить маслом, в котором он запекался, и подавать с салатом.

Салат с тыквой и свеклой на листьях цикория

4 порции
время приготовления 40 мин.

150-200 г тыквы
2 небольшие свеклы
1/2 корня сельдерея
1 цикорий
1/4 кочана кольраби
1-2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка сухого майорана
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Для соуса:
1 лимон
горсть подсушенного фундука
горсть грецких орехов
2 зубчика чеснока
небольшой пучок кинзы
небольшой пучок мяты
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Тыкву и корень сельдерея очистить от кожуры и нарезать кусочками.
2. Кольраби нарезать небольшими ломтиками.
3. Свеклу, не очищая, разрезать на 4 части.
4. Небольшую форму для выпечки выстелить фольгой, так чтобы края свешивались, выложить нарезанные овощи, сбрызнуть оливковым маслом, немного посолить, поперчить, посыпать майораном.
5. Накрыть овощи краями фольги и отправить в разогретую духовку на 20-25 минут.
6. Когда овощи будут почти готовы, раскрыть фольгу и запекать их под грилем до образования румяной корочки.
7. Чеснок почистить и крупно порезать.
8. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.
9. Приготовить соус: в чаше блендера соединить все орехи, добавить по горсти листьев кинзы и мяты, чеснок, лимонную цедру и сок (1 ч. ложку сока оставить), посолить, поперчить и все взбить. Когда все измельчится в крошку, влить 2 ст. ложки оливкового масла и взбить еще немного.
10. Цикорий разобрать на отдельные листья, выложить их на блюдо, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и лимонным соком, посолить и поперчить.
11. Выложить на листья понемногу орехового соуса, а сверху запеченные овощи.

Баклажаны, фаршированные помидорами и сулугуни

6 порций
время приготовления 1 ч.

3 баклажана
200 г мягкого козьего сыра
150-200 г слабосоленого сулугуни
5-6 веточек свежего тимьяна
5-7 ст. ложек оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для томатного соуса:
6–8 ст. ложек
измельченных помидоров
в собственном соку
6–7 крупных оливок
горсть каперсов
2 зубчика чеснока
2–3 веточки тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Баклажаны вместе с плодоножкой разрезать вдоль пополам и сделать диагональные крестообразные надрезы, стараясь не прорезать кожицу.

2. Выстелить противень пищевой фольгой, выложить баклажаны срезами вверх, полить 3–5 ст. ложками оливкового масла, посолить, поперчить и запекать в разогретой духовке 15–

20 минут.

3. Оливки, удалив косточки, мелко порубить.

4. Каперсы мелко нарезать.

5. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и измельчить.

6. Приготовить томатный соус: соединить оливки, каперсы и чеснок, добавить помидоры вместе с соком и листья тимьяна, влить оливковое масло, поперчить и перемешать.

7. Сулугуни натереть на крупной терке, козий сыр нарезать кружками.

8. Выложить на баклажаны томатный соус и вернуть их в духовку еще на 20 минут.

9. Запеченные баклажаны посыпать половиной натертого сулугуни, разложить на них кружки козьего сыра, сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла и выложить сверху оставшийся сулугуни.

10. Немного понизить температуру в духовке и запекать баклажаны до золотистой корочки.

11. Готовые баклажаны украсить веточками тимьяна и сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.

Тарталетки с помидорами и соусом песто

4 порции
время приготовления 40 мин.

1 упаковка готового
слоеного теста
100–150 г феты
7–8 мелких помидоров
1 яйцо
небольшой пучок любой зелени
1–2 ст. ложки оливкового масла

Для соуса песто:
50 г твердого сыра
горсть кедровых орехов
пучок базилика
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла

Духовку предварительно разогреть до 230 °С.

1. Пласт теста раскатать на пергаменте, вырезать формочками различные фигурки из теста. Оставшееся после вырезания фигурок тесто аккуратно удалить.
2. Яйцо взбить, смазать им края вырезанных фигурок и переложить пергамент на противень.
3. Помидоры порезать на дольки.
4. Фету поломать на кусочки.
5. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
6. Приготовить соус песто: листья базилика, натертый сыр и оливковое масло взбить в блендере, добавить кедровые орехи, чеснок и взбить еще немного.
7. В центр каждой фигурки из теста выложить понемногу соуса песто, несколько долек помидора и кусочки феты. Сбрызнуть оливковым маслом.
8. Поставить противень с тарталетками в разогретую духовку и выпекать тарталетки, пока они не зарумянятся.
9. Готовые тарталетки украсить зеленью.

Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо

2 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

1 лист тонкого
армянского лаваша или 1 лепешка тортилья
2 кусочка очищенной тыквы
1 сладкий перец
1/2 авокадо
1/2 свеклы
1/2 красной луковицы
1/2 лимона
1 веточка тархуна
1/4 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для маринада:
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка тмина
щепотка семян кориандра
щепотка свежемолотого
черного перца

Духовку предварительно разогреть до 180-200 °С.

1. Чеснок почистить и мелко порубить.

2. Приготовить маринад: к оливковому маслу добавить чеснок, тмин, семена кориандра и щепотку черного перца, все перемешать.

3. Свеклу натереть маринадом, завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке 20-40 минут (в зависимости от размера свеклы), затем почистить.

4. Тыкву также натереть маринадом и запечь. Перед тем, как она будет полностью готова, развернуть фольгу и поместить тыкву под гриль, чтобы получилась золотистая корочка.

5. Сладкий перец запечь в духовке до готовности, положить в кастрюлю, закрыть крышкой и оставить на несколько минут, а затем снять кожицу и удалить семена.

6. Лук почистить, нарезать полукольцами и ошпарить кипятком, чтобы вышла горечь.

7. Свеклу, сладкий перец и тыкву нарезать полосками.

8. Лаваш развернуть, ближе к одному краю выложить нарезанные свеклу, тыкву и перец, посолить, поперчить.

9. Из половинки лимона выжать сок.

10. Из половинки авокадо ложкой вынуть мякоть, полить соком лимона, посолить, поперчить, затем размять вилкой и выложить сверху на овощи.

11. Добавить тархун, нарезанный лук и свернуть лаваш конвертом.

Помидоры, фаршированные моцареллой, анчоусами и сухарями

2 порции
время приготовления 45 мин.

2 помидора
1 большая моцарелла
1 апельсин
3 филе анчоусов
1 кусок подсохшего ржаного хлеба
горсть тыквенных семечек
горсть семян подсолнечника
горсть кунжутного семени
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка мака
1 ч. ложка оливкового масла
2 щепотки молотых
сушеных помидоров
щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Тыквенные и подсолнечные семечки, мак и кунжут слегка обжарить на сухой сковороде.

2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.

3. Зубчик чеснока почистить и раздавить плоской стороной ножа, вынуть сердцевину.

4. Хлеб порезать и вместе с чесноком измельчить в блендере в мелкую крошку.

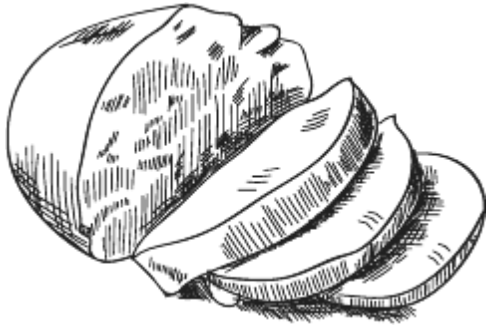
5. Выложить в хлебную крошку обжаренные семечки, добавить цедру апельсина и еще раз взбить сухарную смесь блендером до однородного состояния.

6. Помидоры разрезать пополам, ложкой вынуть мякоть и добавить к ней 2 ст. ложки сухарной смеси, перемешать.

7. Анчоусы порезать и смешать с помидорами.

8. Моцареллу нарезать небольшими кусочками и также отправить к помидорам, поперчить, добавить сушеные помидоры и оливковое масло.

9. Противень выстелить фольгой и уложить помидорные чашечки плотно друг к другу. Наполнить их начинкой и поставить в разогретую духовку на 15–20 минут.



Запеченные баклажаны с гранатом и мятой

2 порции
время приготовления 20 мин.

2 баклажана
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
1/2 граната
1/2 лимона
маленький пучок мяты
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка соуса
наршараб
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Баклажаны, удалив плодоножку, нарезать вдоль тонкими пластинами и сбрызнуть с каждой стороны оливковым маслом.

2. Разогреть сковороду-гриль и обжарить баклажаны с двух сторон.

3. Гранат почистить и вынуть из него зерна.

4. Мяту мелко порубить и соединить с зернами граната.

5. Из половинки лимона выжать сок.

6. Приготовить заправку: соединить 2 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, наршараб, посолить, поперчить, а затем перемешать с зернами граната и мятой.

7. На блюдо выложить в два слоя обжаренные баклажаны, поливая каждый слой гранатово-мятной заправкой. Все посолить, поперчить и сбрызнуть оливковым маслом.

Картофельный цветок с красной рыбой и перепелиными яйцами

1 порция
время приготовления 25 мин.

5-6 кусочков слабосоленой красной рыбы
10 стеблей спаржи
1 клубень картофеля
2 перепелиных яйца
2 ст. ложки натурального йогурта
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Картофель отварить в мундире до полуготовности, почистить и нарезать тонкими лепестками.
2. Противень застелить бумагой для выпечки, смазать маслом. Выложить на бумагу картофельные лепестки в форме цветка, поместить в разогретую духовку и запекать около 7 минут, а затем перевернуть и продолжать запекать, пока лепестки не зазолотятся.
3. Спаржу отправить в пароварку на 2-3 минуты.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и пожарить яйца, так чтобы желток остался немного жидким.
5. Йогурт соединить с оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать.
6. Готовый картофель переложить на тарелку, сверху выложить яйца, спаржу, полить йогуртной заправкой, добавить красную рыбу и еще немного полить заправкой.

Тыквенные ленточки с сыром

2 порции
время приготовления 35 мин.

1/4 небольшой тыквы
1/2 красной луковицы
20-30 г твердого сыра
2 зубчика чеснока
3-4 веточки тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Луковицу нарезать полукольцами.
2. Чеснок почистить и нарезать тонкими пластинками.
3. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло и, периодически помешивая, томить лук и чеснок на медленном огне.
4. Тыкву почистить и, удалив семена, нарезать мякоть тонкими лепестками (можно воспользоваться овощечисткой).
5. Выложить тыквенные полоски в сковороду к луку с чесноком, добавить листья тимьяна и обжаривать 2-3 минуты.
6. Посолить, поперчить, перемешать и прогревать еще несколько минут.
7. Добавить сливочное масло, еще раз перемешать и выложить на тарелку.
8. Твердый сыр нарезать тонкими полосками и выложить сверху на тыкву.

Салат из баклажана, лука-порея и спаржи

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 баклажан
1 лук-порей
5 стеблей спаржи
50 г феты
горсть семян
подсолнечника
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка соевого соуса
1 ч. ложка мисо-пасты
1 ч. ложка жидкого меда
1/4 ч. ложки кунжутного масла

Для заправки:
1 лайм
1/2 свежего перца чили
небольшой пучок кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ст. ложки соевого соуса

Духовку предварительно разогреть до 230 °С.

1. Перемешать 1 ст. ложку соевого соуса с мисо-пастой, медом и кунжутным маслом.
2. Баклажан разрезать вдоль пополам, выложить на противень срезами вверх и смазать соевой заправкой. Запекать в разогретой духовке 15 минут.
3. Светлую часть порея нарезать тонкими кольцами.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук-порей до золотистого цвета.
5. Спаржу, удалив грубые черенки, нарезать по диагонали крупными кусочками, выложить к порею, накрыть сковороду крышкой и тушить до готовности спаржи.
6. Семечки обжарить на сухой сковороде.
7. Половинку перца чили, удалив семена, нарезать очень мелко.
8. Кинзу порубить – должна получиться 1 ст. ложка.
9. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.

10. Сделать заправку: соединить чили, кинзу, оставшееся оливковое масло и соевый соус, цедру и 1 ч. ложку сока лайма, перемешать.

11. Вынуть ложкой мякоть из запеченных баклажанов и измельчить ее.

12. Выложить на блюдо спаржу и лук-порей, затем мякоть баклажана, полить заправкой, посыпать семечками и измельченной фетой.

Жареный фенхель с чили-майонезом

1 порция
время приготовления 35 мин.

1 фенхель
1 сладкий перец
2 яйца
50-60 г сухого хлеба
50 г твердого сыра
1/3 свежего перца чили
200-250 мл оливкового масла
2 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка горчицы с медом
1 ч. ложка яблочного уксуса
1/4 ч. ложки хлопьев паприки

1. У фенхеля срезать грубые стебли и разрезать его вдоль на 4 части.

2. Опустить фенхель на 10 минут в кипящую воду, затем воду слить.

3. Приготовить майонез: соединить 1 яйцо, горчицу, уксус и взбивать миксером, тонкой струйкой вливая оливковое масло.

4. Сладкий перец запечь в духовке, затем снять кожицу, удалить семена и нарезать мякоть кусочками.

5. Перец чили, удалив семена, мелко порезать.

6. В майонез добавить сладкий перец, паприку, чили и измельчить все блендером.

7. Твердый сыр натереть на мелкой терке.

8. Сухой хлеб измельчить в блендере в мелкую крошку и перемешать с натертым сыром.

9. Оставшееся яйцо слегка взбить вилкой.

10. Каждую часть фенхеля сначала опустить в яйцо, затем обвалять в сухарно-сырной крошке.

11. Разогреть в тяжелой сковороде растительное масло и обжаривать фенхель со всех сторон до золотистой корочки.

Подавать фенхель с домашним майонезом.

Салат из запеченных овощей с сыром и луком на гриле

3 порции
время приготовления 25 мин.

1 цукини
1/2 баклажана
150–200 г сулугуни
1 луковица
1/2 сладкого перца
2 горсти молодого шпината
2–3 веточки базилика
1 ст. ложка оливкового масла
2 ч. ложки
бальзамического уксуса
1/4 ч. ложки сахарной пудры
щепотка прованских трав
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки бальзамического уксуса
щепотка смеси
нескольких видов перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Цукини нарезать вдоль длинными ломтиками.
2. Баклажан порезать кружками.
3. Сладкий перец, удалив перепонки и семена, порезать полосками.
4. Овощи выложить на противень, сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла и 1 ч. ложкой бальзамического укуса, посолить, поперчить, посыпать прованскими травами и отправить в разогретую духовку на 10–12 минут.
5. Лук почистить и нарезать толстыми кольцами.
6. Сулугуни нарезать ломтиками толщиной в 1 см.
7. Разогреть сковороду-гриль и обжарить сыр с двух сторон до

золотистой корочки, затем переложить на тарелку.

8. В ту же сковороду-гриль выложить лук, сбрызнуть оставшимся бальзамическим уксусом, посыпать сахарной пудрой и обжарить с двух сторон до золотистой корочки.

9. Из половинки лимона выжать сок.

10. Приготовить заправку: соединить 2 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ч. ложки бальзамического уксуса, 1 ст. ложку лимонного сока, поперчить, посолить и перемешать.

11. На тарелку выложить шпинат, сбрызнуть частью заправки, сверху поместить овощи, лук, сыр и полить все оставшейся заправкой.

Украсить листьями базилика.

Осенний салат из баклажанов с помидорами

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 баклажан
1 помидор
1/2 крупной красной луковицы
небольшой пучок базилика
небольшой пучок мяты
небольшой пучок тархуна
2 ст. ложки оливкового масла
1-2 ст. ложки уксуса
щепотка сумака

Для заправки:
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. Баклажан нарезать толстыми кружками, полить 2 ст. ложками оливкового масла и перемешать.

2. Разогреть сковороду-гриль, выложить кружки баклажана и обжаривать по 3-4 минуты с каждой стороны.

3. Помидор нарезать крупными дольками.

4. Лук почистить и тоже нарезать крупными дольками.

5. Залить лук уксусом и дать ему слегка замариноваться, затем уксус слить.

6. Приготовить заправку: чеснок почистить и растереть в ступке вместе с солью в пюре, влить оставшееся оливковое масло и еще раз растереть.

7. Выложить на блюдо дольки помидоров, разложить сверху замаринованный лук, посыпать листьями тархуна, мяты и

базилика, порвав их руками.

8. Обжаренные теплые баклажаны нарезать полосками и выложить сверху на салат, посыпать сумаком и полить чесночной заправкой.

Запеченный порей с яйцами и шнитт-луком

2 порции
время приготовления 35 мин.

2 лука-порея
2 яйца
3–4 пера шнитт-лука
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка смеси
нескольких видов перца
щепотка морской соли

Для соуса Vinaigrette:
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса белого вина
1 ч. ложка горчицы
щепотка смеси
нескольких видов перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. У лука-порея отрезать зеленую часть, а светлую надрезать вдоль на 1,5 см, не прорезая до конца.
2. Выложить порей в глубокую форму, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, влить в форму горячую воду, чтобы лук на треть был погружен в жидкость.
3. Затянуть форму фольгой и запекать в разогретой духовке 20 минут.
4. Яйца отварить вкрутую, почистить и раздавить вилкой в мелкую крошку.
5. Шнитт-лук мелко порубить.
6. Приготовить соус Vinaigrette: соединить оливковое масло, уксус, горчицу, посолить, поперчить и перемешать.
7. Добавить в соус часть шнитт-лука, треть измельченного яйца, все перемешать.
8. Запеченный лук-порей выложить в глубокую тарелку, полить заправкой, посыпать оставшимся яйцом и шнитт-луком.

Салат из запеченной свеклы а ля капрезе

2 порции
время приготовления 1 ч. 45 мин.
2 свеклы
1 большой шарик
моцареллы
маленький пучок
базилика

Для заправки:
1 апельсин
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка белого винного уксуса
1 ч. ложка горчицы с зернами
1 ч. ложка жидкого меда
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Свеклу завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке полтора часа.

2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.

3. Срезать с апельсина оставшуюся кожуру и вырезать мякоть, сохранив выделившийся при этом сок.

4. Приготовить заправку: 1 ч. ложку цедры соединить с 2 ст. ложками апельсинового сока, влить оливковое масло, уксус, добавить горчицу, мед, посолить, поперчить и все перемешать.

5. Свеклу почистить и нарезать тонкими дольками.

6. Моцареллу нарезать дольками или поломать.

7. Выложить в блюдо апельсиновую мякоть, дольки свеклы, посыпать салат листьями базилика, полить заправкой, а сверху разложить моцареллу. Оставшуюся заправку подать к салату в отдельной посуде.

Итальянский хлебный салат

2 порции
время приготовления 30 мин.

2 куска серого хлеба
3 красных помидора 1 бурый помидор
1 сладкий перец
1 стебель сельдерея горсть оливок
без косточек
1/4 красной луковицы
2 ст. ложки яблочного уксуса
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка каперсов

Для заправки:
2–3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка яблочного уксуса
1/4 ч. ложки сахара
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Сладкий перец запечь в разогретой духовке, а затем поместить на некоторое время в плотно закрытый целлофановый пакет. Когда перец пропотеет, очистить его от кожицы и удалить семена.

2. Хлеб нарезать небольшими кубиками, выложить в противень, сбрызнуть оливковым маслом и отправить в разогретую духовку на 10–15 минут.

3. Лук почистить, нарезать тонкими дольками и залить 2 ст. ложками яблочного уксуса, так чтобы лук был покрыт жидкостью.

4. Сельдерей порезать небольшими кусочками.

5. Все помидоры нарезать дольками.

6. Приготовить заправку: соединить сахар, соль и молотый перец, влить оливковое масло, уксус и перемешивать, пока сахар не растворится.

7. Сельдерей, помидоры, лук (без жидкости) и измельченный руками запеченный перец выложить в салатницу и полить 3/4 заправки. 8. Сверху разложить сухарики из хлеба, оливки и каперсы, полить все оставшейся заправкой.

Гренки с баклажанами и моцареллой

2 порции
время приготовления 15 мин.

2 куска цельнозернового хлеба
1 баклажан
1 помидор
70–100 г моцареллы для запекания
1 веточка базилика
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса песто:
50 г твердого сыра
горсть кедровых орехов
пучок базилика
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла

1. Баклажан нарезать кружками толщиной в 1 см, смазать их со всех сторон оливковым маслом, посолить и поперчить.

2. Разогреть сковороду-гриль и обжарить ломтики баклажана с двух сторон.

3. Кедровые орехи поджарить на сухой сковороде.

4. Твердый сыр натереть на крупной терке.

5. Чеснок почистить и порезать.

6. Приготовить соус песто: листья базилика, натертый сыр и оливковое масло взбить в блендере, затем добавить кедровые орехи, чеснок и взбить еще немного.

7. Помидор нарезать кружками.

8. Моцареллу порезать пластинками.

9. Хлеб выложить на сковороду-гриль, где жарились баклажаны, и слегка подрумянить с двух сторон.

10. Поджаренный хлеб выложить в глубокий противень, смазать соусом песто, сверху разложить баклажаны, помидоры и моцареллу и отправить под гриль на 3 минуты.

11. Базилик измельчить руками и посыпать им горячие гренки.

Запеченные овощи и хумус с вялеными помидорами

4 порции
время приготовления 25 мин.

7 небольших помидоров
1/2 цукини
1/2 сладкого красного перца
1/2 сладкого желтого перца
3–4 веточки свежего розмарина
2–3 ст. ложки оливкового масла
1–2 ст. ложки соевого соуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для х умуса:
1 банка консервированного нута
1/2 лимона
5–6 вяленых помидоров
1 зубчик чеснока
1 стакан молока
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Цукини нарезать тонкими кружками.
2. Сладкий перец нарезать вдоль тонкими полосками.
3. Небольшой противень выстелить бумагой для выпечки, выложить помидоры, цукини и сладкий перец, посолить, поперчить, посыпать листьями розмарина, полить соевым соусом и оливковым маслом.
4. Запекать овощи под грилем 5 минут.
5. Молоко влить в небольшую кастрюлю, добавить вяленые помидоры и поместить на огонь.
6. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа, порубить и добавить в молоко с помидорами, прогревать все 2-3 минуты.
7. Из половинки лимона выжать сок.
8. Нут выложить в чашу блендера, влить горячее молоко с помидорами и чесноком и взбить все в гладкую массу.
9. Влить лимонный сок, посолить, поперчить и еще немного взбить.

10. Запеченные овощи подавать вместе с хумусом.

Салаты и закуски с бобовыми

Салат из фасоли с креветками

4 порции
время приготовления 50 мин.

200 г отварной фасоли
200 г отварных креветок
100 г любых салатных листьев
1 цукини
2 лимона
1 авокадо
горсть каперсов
1 желток комнатной температуры
несколько веточек укропа
200-250 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
1/4 свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Авокадо почистить, удалить косточку и нарезать небольшими кубиками.
2. Укроп мелко порубить.
3. Цедру одного лимона мелко натереть, из двух лимонов выжать сок.
4. Цукини нарезать длинными пластинками и поджарить на гриле, затем разрезать на небольшие полоски.
5. Креветки смешать с фасолью.
6. Добавить авокадо, цукини, листья салата и каперсы, все перемешать.
7. Посыпать салат укропом и цедрой лимона, сбрызнуть лимонным соком, немного посолить и поперчить.
8. Для майонеза желток, горчицу, щепотку соли и перца растереть венчиком, затем добавить 1 ст. ложку лимонного сока и

взбивать до получения гладкой массы.

9. Непрерывно взбивая, начать постепенно добавлять оливковое масло (очень важно первые 100 мл масла вливать буквально по капельке). Добавить еще немного лимонного сока и продолжить вливать оливковое масло уже тонкой струйкой. Взбивать до состояния густой крепкой массы.

10. Попробовать, если нужно, добавить соли и перца (если хотите какое-то время хранить майонез в холодильнике, добавьте 1 ст. ложку кипяченой воды, это не даст яйцам свернуться).

11. Заправить салат домашним майонезом и подавать.

Чечевица с авокадо

2 порции
время приготовления 50 мин.

200 г чечевицы
2 цикория
2 красные луковицы
1 авокадо
4 зубчика молодого чеснока
небольшой пучок кинзы
5–6 веточек свежего тимьяна
3–4 веточки розмарина
несколько листьев свежего или сухого шалфея
3 ст. ложки оливкового масла
2–3 ст. ложки
белого винного уксуса
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Для заправки:
1 гранат
2 ст. ложки орехового масла 1 ч. ложка меда

1. Лук и чеснок почистить.
2. Половинку одной луковицы нарезать полукольцами.
3. Растопить в тяжелой кастрюле 1 ст. ложку сливочного и 1 ст. ложку оливкового масла, добавить в масло нарезанный лук, зубчики чеснока, слегка обжарить, добавить листья розмарина, тимьяна и шалфея.
4. Всыпать чечевицу, затем влить горячую воду так, чтобы она покрыла чечевицу, и варить на медленном огне до готовности. В конце посолить и добавить 2 ст. ложки оливкового масла.
5. Оставшиеся полторы луковицы нарезать тонкими полукольцами, полить винным уксусом и оставить мариноваться несколько минут.
6. Авокадо почистить, освободить от косточки и нарезать длинными полосками.
7. Из граната выдавить сок, оставив немного зерен для украшения.
8. Приготовить заправку: смешать мед, сок граната и ореховое масло.

9. Цикорий разобрать на листья.

10. Кинзу мелко порубить.

11. Наполнить листья цикория чечевицей, полить заправкой, украсить гранатовыми зернами и кинзой.

12. Оставшуюся чечевицу выложить на блюдо, сверху положить немного замаринованного лука, кусочки авокадо, снова слой чечевицы, затем лук и сверху авокадо. Полить медово-гранатовой заправкой, поперчить, присыпать гранатовыми зернами и кинзой.

Винегрет с фасолью

4 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч. 30 мин.

2 свеклы
2 моркови
1 картофель
100 г белой фасоли
2 моченых яблока
2 свежих огурца
2 филе сельди
1/2 луковицы
4 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки уксуса красного вина
2 ч. ложки горчицы
щепотка прованских трав
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Фасоль залить холодной водой и оставить на несколько часов, а лучше на ночь. Затем воду слить, снова залить фасоль большим количеством воды и отварить до готовности (в середине варки посолить).

2. Свеклу, морковь и картофель сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить, присыпать прованскими травами, завернуть в фольгу и запечь до готовности в разогретой духовке,

затем остудить и почистить.

3. Сделать заправку, соединив 3 ст. ложки оливкового масла, горчицу, уксус, добавить чуть-чуть молотого перца и все перемешать.

4. Все запеченные овощи, яблоки, огурцы и лук нарезать небольшими кубиками, а селедку – тонкими полосками, все перемешать. 5. Добавить отваренную фасоль, полить винегрет заправкой.

Салат из молодых овощей

2 порции
время приготовления 25 мин.

150 г молодой маленькой моркови
пучок редиски
100 г замороженного зеленого горошка
100 г замороженной молодой фасоли
100 г любого салатного микса
горсть листьев мяты
2 пера зеленого лука
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса белого вина
1 ст. ложка лимонного сока
2 ч. ложки горчицы с зернами
1/2 ч. ложки сахара

1. Горошек, фасоль и морковь отваривать в кипящей воде в течение 3-4 минут.

2. Салатные листья выложить на большое блюдо, сверху разложить редиску, оставив ее целиком и сохранив на ней 2-3 листика.

3. Зеленый лук тонко нарезать наискосок и присыпать салат.

4. Приготовить заправку, смешав оливковое масло, горчицу, уксус, лимонный сок и сахар.

5. Горошек, фасоль и морковь откинуть на дуршлаг и отправить на несколько секунд в ледяную воду, затем выложить сверху на салат.

6. Полить заправкой и присыпать мятой.

Закуска из фасоли с цукини и спаржей

3 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч.

1 стакан фасоли
1 цукини
5 стеблей спаржи
1 луковица
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль замочить на несколько часов, а лучше на ночь, затем отварить до готовности.
2. Лук почистить и нарезать полукольцами.
3. Разогреть в сковороде сливочное и 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук до золотистого цвета.
4. Цукини нарезать длинной тонкой соломкой, выложить к луку и тушить все вместе пару минут.
5. Добавить готовую фасоль, перемешать.
6. Удалить грубые черенки у спаржи и нарезать ее овощечисткой длинными тонкими полосками.
7. Выложить в глубокую посуду горячую фасоль с цукини, добавить спаржу, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и перемешать.

Салат из тыквы с чечевицей

2 порции
время приготовления 45 мин.

150 г очищенной тыквы
100 г чечевицы
100 г руколы
50 г козьего сыра
30 г сливочного масла
небольшой пучок петрушки
5 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ч. ложка лимонного сока
1 ч. ложка зеленой аджики
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Тыкву нарезать кубиками.
2. Сливочное масло порезать на маленькие кусочки.
3. Выложить тыкву на противень, полить 2 ст. ложками оливкового масла, разложить сверху нарезанное сливочное масло.
4. Запекать тыкву в разогретой духовке 20–25 минут, пока она не станет мягкой. Во время запекания перевернуть 1–2 раза, чтобы готовилась равномерно.
5. Сделать заправку, смешав 3 ст. ложки оливкового масла, горчицу, аджику, уксус и лимонный сок.
6. Чечевицу отварить, откинуть на дуршлаг, а затем вернуть в кастрюлю.
7. Петрушку мелко порубить.
8. Добавить к чечевице измельченную петрушку и 2/3 заправки, все перемешать.
9. Козий сыр поломать на небольшие кусочки.
10. Разложить на большом блюде руколу, выложить на нее теплую чечевицу, а сверху – запеченную тыкву и поломанный на небольшие кусочки козий сыр.
11. Полить салат оставшейся заправкой и поперчить.

Фасоль с маринованными артишоками

2 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 50 мин.

2 горсти фасоли
4 маринованных артишока
1 помидор
1 стебель сельдерея
1 луковица
большой пучок петрушки и укропа
2 зубчика чеснока
несколько перьев шнитт-лука
50 мл сухого белого вина
2–3 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка горчицы
1 лавровый лист
несколько горошин душистого перца
щепотка смеси
нескольких видов перца
щепотка розового перца 2/3 ч. ложки морской соли

1. Фасоль замочить на ночь, утром воду слить и залить свежей водой.

2. Лук и чеснок почистить, помидор и сельдерей разрезать пополам.

3. Добавить к фасоли подготовленные овощи, лавровый лист, душистый перец и отварить. Когда фасоль будет практически готова, посолить. Бульон, в котором варилась фасоль, слить и сохранить.

4. Артишоки разрезать на четыре части, соединить с фасолью.

5. Приготовить заправку: к 1/4 стакана бульона, в котором

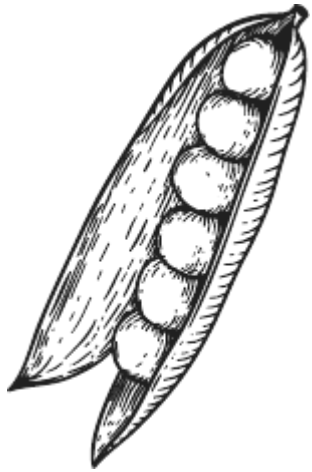
варилась фасоль, добавить горчицу, растительное масло, немного соли и смеси перца, влить вино и перемешать.

6. Петрушку, укроп и шнитт-лук мелко нарезать.

7. Полить фасоль с артишоками заправкой, выложить на блюдо, посыпать зеленью, перемешать, посыпать розовым перцем.

Салат из зеленого горошка с козьим сыром и мятой

3 порции
время приготовления 25 мин.



400 г замороженного зеленого горошка
100 г мягкого козьего сыра
1 упаковка руколы
пучок мяты и базилика
сок 1 лимона
1/2 свежего перца чили
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. Зеленый горошек разморозить.

2. Влить в кастрюлю немного воды и 1 ст. ложку оливкового масла, добавить горошек и отваривать его в течение 3 минут, затем воду слить.

3. Половинку перца чили порубить.

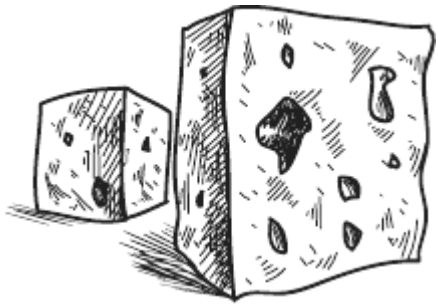
4. Мяту и базилик измельчить.

5. Руколу выложить на блюдо, сверху покрошить козий сыр, присыпать перцем чили, мятой и базиликом, выложить отваренный горошек и все перемешать.

6. Сбрызнуть соком лимона, оливковым маслом, посолить и еще раз перемешать.

Салат «Башенка»

3 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч.



200 г фасоли
150 г свежего козьего сыра
100 г любого салатного микса
2 небольших помидора несколько веточек мяты и петрушки
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
щепотка майорана
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Фасоль замочить на ночь, затем залить холодной водой и отварить до готовности, лишнюю воду слить.
2. Добавить 1 ст. ложку оливкового масла, майоран, посолить и поперчить и взбить все в блендере в пюре.
3. Петрушку и мяту мелко нарубить.
4. Помидоры нарезать мелкими кубиками, соединить с половиной салатных листьев, посолить и поперчить.
5. Добавить яблочный уксус, 1 ст. ложку оливкового масла, нарубленные петрушку и мяту (немного мяты оставить) и все перемешать.
6. Выстелить противень бумагой для выпечки, разложить на нем круглые формочки-кольца без дна и наполнить каждую формочку салатом примерно до половины.
7. Сверху выложить слой взбитой фасоли, а затем слой козьего сыра, поломав его на кусочки, и отправить духовку под гриль на 5-7 минут.

8. Оставшийся салат разложить на большом блюде, сверху поставить запеченные башенки из фасоли и сыра и осторожно снять кольца.

9. Сбрызнуть оливковым маслом, присыпать мятой и поперчить.

Закуска из фасоли с чечевицей и кинзой

3 порции
время приготовления 25 мин.

200 г консервированных помидоров черри в собственном соку
200 г вареной красной фасоли
200 г вареной белой фасоли
100 г вареной чечевицы
небольшой пучок кинзы
400 мл кокосового молока
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка карри

1. Кинзу измельчить руками.
2. Разогреть в тяжелой кастрюле оливковое масло, всыпать карри, добавить чечевицу, перемешать.
3. Добавить оба вида фасоли, консервированные помидоры и измельченную кинзу, влить кокосовое молоко.
4. Прогревать все на медленном огне 5-7 минут.

Салат из чечевицы с помидорами и колбасками

3 порции
время приготовления 55 мин.

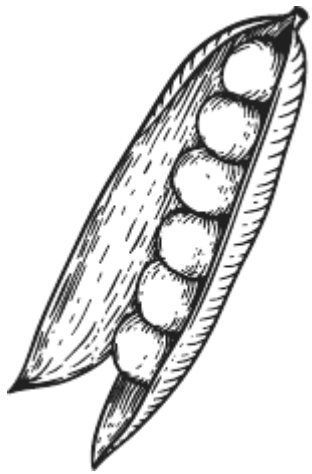
3 колбаски для жарки
2 крупных помидора
1 стакан зеленой чечевицы
1 луковица
2 зубчика чеснока
пучок петрушки 2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка тмина
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке.
2. С помидоров снять кожицу, порезать их крупными дольками.
3. Луковицу почистить и нарезать тонкими полукольцами.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, слегка обжарить лук, затем добавить тмин и перемешать.
5. Добавить нарезанные помидоры, посолить, поперчить и немного прогреть.
6. Выложить к помидорам с луком отваренную чечевицу, перемешать и оставить томиться на медленном огне.
7. Петрушку мелко порубить.
8. В другой сковороде разогреть оставшееся оливковое масло и обжарить колбаски под крышкой.
9. Чеснок раздавить плоской стороной ножа, мелко порубить, добавить к чечевице.
10. Готовые колбаски порезать небольшими кусочками и

отправить к чечевице, перемешать, добавить бальзамический уксус, посолить и посыпать измельченной петрушкой.

Теплый салат из цукини, фасоли и молодого гороха

2 порции
время приготовления 25 мин.



1 молодой цукини
2 горсти стручковой фасоли
2 горсти молодых стручков гороха
2 зубчика чеснока
небольшой пучок мяты
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль и горох опустить на 2-3 минуты в кипящую воду, затем воду слить.
2. Цукини нарезать наискосок не слишком тонкими кружками.
3. Чеснок раздавить плоской стороной ножа, почистить и измельчить.
4. Разогреть в глубокой сковороде оливковое масло, выложить чеснок и цукини и обжарить до легкого золотистого цвета.
5. Добавить к цукини фасоль и горох, перемешать и тоже слегка обжарить.
6. Мяту мелко порубить и всыпать к овощам, посолить, поперчить, все перемешать и снять с огня.

Салат с чечевицей и сардинками

4 порции
время приготовления 50 мин.

100 г чечевицы
4–5 небольших филе сардин
300 г замороженного зеленого горошка
несколько листьев салата или капусты
1 свежий огурец
1 лимон
1 небольшая красная луковица
горсть листьев мяты
2–3 веточки тимьяна
1 зубчик чеснока
3–4 ст. ложки уксуса
2–3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить до готовности.
2. Зеленый горошек тоже отварить (не переварить!).
3. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
4. Цедру лимона натереть на мелкой терке.
5. Чеснок, черный перец и морскую соль растереть в ступке.
6. Добавить цедру, листья тимьяна, 1 ст. ложку оливкового масла, все перемешать и обмазать маринадом сардины.
7. Разогреть небольшую сковороду и обжарить сардины с обеих сторон.
8. Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами и замариновать в уксусе.
9. Огурец очистить от кожуры и порезать тонкими кружками.
10. Соединить огурцы, листья мяты, горошек, чечевицу, замаринованный лук (без уксуса), заправить оливковым маслом и перемешать.
11. Выложить салат в капустные или салатные листья, посолить, сверху поместить обжаренную рыбу.

Салат из нута, артишоков и помидоров

4 порции
время приготовления 40 мин.

200 г нута
3 маринованных артишока
7 помидоров черри
5–6 вяленых помидоров в масле
1/2 лимона
1 луковица шалота
20 г твердого сыра
маленький пучок петрушки
2 пера зеленого лука
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки уксуса белого вина
1 ч. ложка горчицы с зернами
1/2 ч. ложки соды
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Нут предварительно замочить, добавить соду и оставить на ночь. Утром горох промыть, залить свежей водой и без соли отварить до готовности согласно инструкции на упаковке.
2. Из половинки лимона выжать сок.
3. Шалот почистить, нарезать тонкими дольками, залить уксусом и 1 ст. ложкой лимонного сока и дать постоять.
4. Артишоки разрезать вдоль на 4 части.
5. К готовому нуту добавить 2 ст. ложки оливкового масла и артишоки.
6. Вяленые помидоры мелко порезать.
7. Зеленый лук порезать наискосок.
8. Петрушку мелко порубить.
9. Помидоры черри разрезать пополам.
10. К гороху с артишоками добавить вяленые помидоры, зеленый лук, черри и петрушку.
11. Шалот, слив маринад в другую емкость, добавить в салат.
12. Приготовить заправку: соединить горчицу, оставшееся оливковое масло и 1–2 ст. ложки уксуса с лимонным соком, где мариновался лук, посолить, поперчить и все перемешать.
13. Полить салат заправкой, перемешать и выложить на блюдо.
14. Твердый сыр нарезать тонкими хлопьями и посыпать

салат.

Теплый салат «Три фасоли»

2 порции
время приготовления 35 мин.

1–2 горсти стручковой фасоли
50 г красной фасоли
30 г фасоли «черный глаз»
150 г тунца в собственном соку
5 помидоров черри
1 стебель сельдерея
1/2 лимона
1/4 красной луковицы
2–3 веточки базилика
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка уксуса на эстрагоне

Для заправки:
1/2 лимона
2–3 веточки тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы
1/4 ч. ложки жидкого меда
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Красную фасоль и «черный глаз» предварительно отварить.
2. Стручковую фасоль опустить на несколько минут в кипящую воду, затем воду слить.
3. Помидоры черри разрезать на 4 части.
4. Сельдерей мелко порезать.
5. Красный лук нарезать соломкой, залить уксусом и дать постоять.
6. Из половинки лимона выжать сок.
7. Приготовить заправку: в глубокой посуде соединить горчицу с оливковым маслом и лимонным соком, добавить мед, листья тимьяна, посолить, поперчить и перемешать.
8. Горячую стручковую фасоль выложить в посуду с заправкой и перемешать.
9. Добавить 5 ст. ложек отваренной красной фасоли и 3 ст. ложки отваренной фасоли «черный глаз», все перемешать и переложить на блюдо.

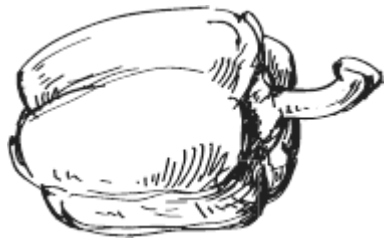
10. На салат выложить кусочки тунца, посыпать порезанными помидорами и сельдереем.

11. Из оставшейся половинки лимона выжать 1–2 ч. ложки сока.

12. Украсить салат листьями базилика и замаринованным луком, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком.

Фасолевый дип со сладким перцем и соусом песто

2 порции
время подготовки 5 часов
время приготовления 50 мин.



1 стакан сухой красной фасоли
1 сладкий перец
1 помидор
1 огурец
1/2 батона белого хлеба
50 г твердого сыра
горсть кедровых орехов
горсть листьев базилика
1/2 горсти петрушки
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
1 1/2 ст. ложки лимонногосока
1 сухой перец чили

1. Чеснок почистить.
2. Фасоль отварить, выложить в блендер, добавить сухой перец чили, зубчик чеснока, 1 ст. ложку оливкового масла и 1 ст. ложку лимонного сока. Все взбить.
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. Петрушку и базилик нарезать (немного листьев базилика оставить).
5. Приготовить соус: нарезанную зелень, 2/3 кедровых орехов, зубчик чеснока, оставшееся оливковое масло и лимонный сок взбить в блендере. Когда масса станет пюреобразной, добавить натертый сыр.
6. Хлеб нарезать и обжарить в тостере или подсушить в духовке.
7. Намазать тосты сначала соусом песто, затем взбитой

фасолью, присыпать кедровыми орехами и украсить листьями базилика.

8. Перец и огурец нарезать длинными брусками, а помидор дольками.

Подавать овощи с оставшейся фасолевой массой.

Салат с чечевицей и бужениной

2 порции
время приготовления 50 мин.

2 горсти чечевицы
300 г буженины
6 помидоров черри
50 г твердого сыра
небольшой пучок петрушки
2-3 веточки базилика
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
1 ст. ложка гранатового соуса наршараб
2/3 ст. ложки горчицы с зернами

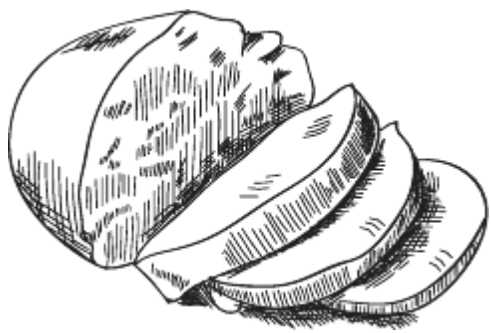
1. Чечевицу отварить, остудить и выложить в салатницу.
2. Сыр натереть на крупной терке и посыпать им чечевицу.
3. Буженину порезать кубиками, выложить на сыр.
4. Помидоры черри разрезать пополам, добавить к салату.
5. Петрушку и базилик крупно порезать или порвать руками и выложить на салат.
6. Сбрызнуть салат оливковым маслом, слегка перемешать.
7. Приготовить заправку: горчицу соединить с бальзамическим уксусом, добавить оставшееся оливковое масло, гранатовый соус, все перемешать.
8. Заправить салат, накрыть крышкой и дать ему немного постоять.

Тосканский салат с белой фасолью, руколой и моцареллой

2 порции
время приготовления 25 мин.

8-10 ст. ложек вареной белой фасоли
10 шариков моцареллы
1 горсть руколы
7-8 оливок без косточек
2-3 вяленых помидора
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Приготовить заправку, перемешав горчицу, оливковое масло и бальзамический уксус. Посолить и поперчить.
2. Чеснок почистить, раздавить ножом, удалить сердцевину и мелко нарезать 1/3 зубчика, чтобы в салате был только намек на вкус чеснока. Добавить чеснок в заправку и перемешать.
3. Фасоль соединить с руколой.
4. Оливки разрезать пополам и добавить к фасоли.
5. Помидоры нарезать небольшими кусочками и тоже отправить в салат.
6. Полить салат заправкой и перемешать. Сверху выложить шарики моцареллы.



Чечевица со свеклой, шпинатом и йогуртной заправкой

2 порции
время приготовления 50 мин.

1 стакан зеленой чечевицы
1 свекла
1 красная луковица
горсть шпината
100 мл натурального йогурта
2 ст. ложки свежевыжатого апельсинового сока
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка тмина
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Чечевицу заранее отварить до готовности, в конце посолить.
2. Луковицу почистить и нарезать тонкими полукольцами.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Разогреть в сковороде оливковое масло и слегка прогреть лук и чеснок.
5. Сырую свеклу почистить, натереть на крупной терке и отправить в сковороду к луку и чесноку.
6. Всыпать 1/2 ч. ложки тмина, перемешать и обжаривать несколько минут.
7. Выложить чечевицу и, помешивая, прогреть.
8. Добавить шпинат и, продолжая помешивать, обжаривать еще минуту.

9. Соединить йогурт с апельсиновым соком, посолить.

10. Щепотку тмина измельчить в ступке, добавить к йогурту с соком, поперчить и перемешать.

11. Выложить чечевицу на тарелку и полить йогуртной заправкой.

Салат из красной фасоли с тунцом и цикорием

2 порции
время подготовки 5 ч.,
время приготовления 1 ч. 10 мин.

1 стакан красной фасоли 100–150 г
консервированного тунца
1 небольшой кочан цикория
1 крупный помидор
1/2 красной луковицы
горсть петрушки
несколько веточек тархуна
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Фасоль замочить на ночь, утром залить свежей водой и отварить.
2. Цикорий разрезать на 4 части, выложить на фольгу, сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла, посолить, поперчить и отправить под гриль на 5–7 минут.
3. Помидор разрезать пополам и срезами натереть на крупной терке, так чтобы кожица осталась в руке.
4. Лук нарезать тонкими полукольцами.
5. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.
6. Петрушку и листья тархуна мелко нарезать.
7. Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло и обжарить лук и чеснок до прозрачности.
8. Добавить натертый помидор вместе с соком и продолжать прогревать все на небольшом огне.
9. Когда соус немного уварится, выложить в сковороду отваренную фасоль, посолить, поперчить и, постоянно помешивая, обжаривать несколько минут.
10. Переложить фасоль в салатницу, присыпать измельченной зеленью, сверху выложить запеченный цикорий и кусочки тунца.

Теплый салат из чечевицы, кабачка и сладкого перца

3 порции
время приготовления 45 мин.

1 кабачок
1 стакан зеленой чечевицы
1 сладкий перец
1 большой помидор
1 красная луковица
2 зубчика чеснока
небольшой корень имбиря (3 см)
несколько веточек кинзы и тархуна
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
щепотка смеси
нескольких видов перца
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить до готовности согласно инструкции на упаковке.
2. Кабачок и помидор нарезать небольшими кубиками.
3. Сладкий перец, удалив плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками.
4. Лук почистить и измельчить.
5. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
6. Имбирь почистить и натереть на крупной терке.
7. Разогреть в скороводе-вок или обычной глубокой сковороде оливковое масло, выложить имбирь, чеснок, лук и обжаривать 1 минуту.
8. Добавить сладкий перец, через 3–4 минуты – кабачок, а еще через несколько минут – помидор.
9. Посолить, поперчить, влить бальзамический уксус, все перемешать.
10. Добавить отваренную чечевицу, перемешать и прогревать еще пару минут.
11. Зелень мелко порубить, добавить в салат и подавать.

Салат из фасоли с беконом и сливами на гриле

5 порций
время приготовления 40 мин.

200 г белой фасоли
6 небольших помидоров
4 крупные сливы
70 г тонко нарезанного бекона
1 луковица шалота
1/2 лимона
1/2 зеленого перца чили
несколько веточек мяты
2-3 веточки свежего тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

1. Фасоль отварить согласно инструкции на упаковке, затем почти всю жидкость, в которой она варилась, слить.
2. Сливы разрезать пополам, косточки удалить.
3. Разогреть сковороду-гриль и обжарить бекон с обеих сторон до золотистой корочки, затем выложить на бумажное полотенце.
4. Из сковороды слить лишний жир, уложить в нее сливы срезами вниз и обжаривать до появления золотистых полосок.
5. Помидоры нарезать мелкими кусочками размером с фасоль.
6. Перец чили с семенами мелко порубить.
7. Лук почистить и нарезать полукольцами.
8. Из половинки лимона выжать сок.
9. Нарезанные помидоры соединить с перцем чили, луком,

листьями тимьяна, полить оливковым маслом, лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать.

10. К готовой фасоли добавить помидоры с чили и луком, все перемешать и выложить на блюдо, сверху разложить обжаренные сливы и бекон, украсить листьями мяты.

Салат с тунцом, фасолью и помидорами

2 порции
время приготовления 1 ч.

300 г филе свежего тунца
1 стакан фасоли «черный глаз»
1 крупный помидор
1 красный сладкий перец
1 небольшая красная луковица
пучок руколы
небольшой пучок тархуна
1 ст. ложка оливкового масла
20 мл уксуса из яблочного сидра
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

Для заправки:
сок 1/2 лимона
3–4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка жидкого меда
1/2 ч. ложки горчицы с зернами

1. Фасоль отварить до готовности, в конце посолить.
2. Филе тунца помыть, просушить, посолить, поперчить и сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла.
3. Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами и замариновать в уксусе.
4. Разогреть сковороду-гриль и обжаривать рыбу по 2–3

минуты с каждой стороны.

5. Готовую рыбу нарезать длинными кусочками.

6. Помидор ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать дольками, удалив лишний сок.

7. У сладкого перца удалить плодоножку с семенами и нарезать тонкими длинными полосками.

8. Из лука слить уксус.

9. Приготовить заправку: соединить мед, горчицу, лимонный сок и 3-4 ст. ложки оливкового масла.

10. Готовую фасоль, сладкий перец, помидоры, лук и руколу выложить в салатницу, посолить, поперчить, влить 2/3 заправки, все перемешать.

11. Сверху положить филе тунца и полить оставшейся заправкой.

12. Тархун измельчить руками и посыпать салат.

Салат из чечевицы с сельдереем и фетой

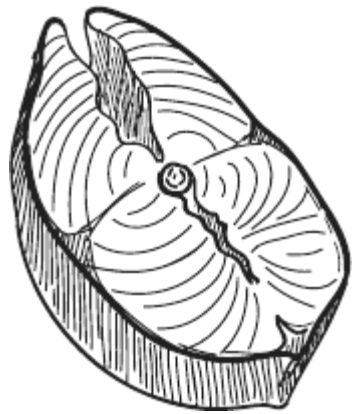
2 порции
время приготовления 15 мин.

150 гфеты
100 г красной чечевицы
1 морковь
1 стебель сельдерея
небольшой пучок петрушки
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы
1 ст. ложка уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить до готовности.
2. Сельдерей нарезать маленькими кубиками.
3. Морковь почистить и тоже порезать небольшими кубиками.
4. Петрушку мелко порубить.
5. Фету нарезать маленькими кусочками.
6. Сделать заправку: смешать оливковое масло, горчицу, уксус, перец и соль.
7. Соединить чечевицу, сыр, овощи и петрушку, полить все заправкой и перемешать.

Салат с рыбой, фасолью и сальса верде

2 порции
время приготовления 40 мин.



200 г филе палтуса
горсть свежей стручковой фасоли
3-4 куска белого хлеба
10-12 стеблей спаржи
1/2 лимона
2 анчоуса
большой пучок петрушки
пучок руколы
1 зубчик чеснока
7 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка каперсов
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Противень выстелить бумагой для выпечки так, чтобы свешивались края, выложить в него рыбу, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, соединить края бумаги и плотно скрепить.
2. Отправить рыбу в разогретую духовку на 10-15 минут.
3. Хлеб порезать небольшими кусками.
4. Петрушку порубить.
5. Чеснок почистить и крупно нарезать.
6. С лимона срезать цедру, отжать из него сок.

7. Приготовить сальса верде: в блендере соединить хлеб, петрушку, чеснок, каперсы, анчоусы, сок и цедру лимона, 5 ст. ложек оливкового масла, поперчить, слегка посолить и все измельчить.

8. У спаржи удалить грубые черенки.

9. Спаржу и фасоль бланшировать в кипящей подсоленной воде 3-4 минуты (главное – не переварить, чтобы спаржа не потеряла упругость!).

10. Выложить в тарелку руколу, затем спаржу с фасолью, приправить соусом, сбрызнуть оливковым маслом.

11. Готовую рыбу разобрать вилкой на небольшие кусочки и выложить на салат.

Салат из белой фасоли с морковью, огурцом и яблоком

2 порции
время приготовления 25 мин.

4-5 ст. ложек вареной белой фасоли
1 крупное зеленое яблоко
1 небольшая морковь
1 свежий огурец
1 крупный редис
горсть очищенных тыквенных семечек
горсть очищенных семян подсолнечника
небольшой пучок кинзы
2-3 веточки тархуна
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Отваренную заранее фасоль выложить в блюдо.
2. Морковь почистить и нарезать тонкими длинными полосками или натереть на крупной терке.
3. Огурец разрезать пополам вдоль и нашинковать тонко наискосок.
4. Редис тоже разрезать пополам, затем нарезать ломтиками.
5. Так же порезать 1/3 яблока.
6. Добавить нарезанные овощи и яблоко к фасоли.
7. Кинзу крупно порубить ножом, тархун порвать руками и посыпать зеленью салат.
8. Выжать сок из оставшегося яблока.
9. Приготовить заправку: соединить оливковое масло, 2 ст.

ложки яблочного сока, уксус, горчицу, соль и перец, все перемешать.

10. Полить заправкой салат. Сверху посыпать семечками.

Теплый салат из чечевицы с красной рыбой, сладким перцем и свежей зеленью

2 порции
время приготовления 35 мин.

250–300 г филе красной рыбы
1/2 стакана чечевицы
1 сладкий перец
2 пера зеленого лука
2 ст. ложки белого сухого вина
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для заправки:
большой пучок петрушки
большой пучок укропа
1/3 зеленого перца чили
2 зубчика чеснока
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке (воду не солить!).

2. Небольшой глубокий противень застелить двойным слоем фольги, выложить рыбу, посолить, поперчить и полить вином. Соединить края фольги, плотно их скрепить и отправить противень в разогретую духовку на 15–18 минут.

3. Сладкий перец запечь, затем удалить семена и снять кожицу, мякоть порезать тонкими полосками и выложить на большое блюдо.

4. Зеленый лук мелко порубить и выложить на блюдо к перцу.

5. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и отправить в чашу блендера.

6. Перец чили нарезать небольшими кусочками и добавить к чесноку.

7. Укроп мелко порубить, большую часть добавить к чесноку с чили, оставшимся укропом посыпать сладкий перец на блюде.

8. Петрушку тоже мелко порубить и добавить в чесночную

заправку, влить оливковое масло и лимонный сок. Взбить все блендером, добавить горчицу, посолить и перемешать.

9. Готовую рыбу разобрать на небольшие кусочки.

10. Чечевицу выложить на блюдо к сладкому перцу с зеленью, посолить, сверху разложить кусочки рыбы и полить чесночной заправкой.

Салат с индейкой, фасолью и огурцами

1 порция
время приготовления 25 мин.

1 копченая грудка индейки
150 г вареной фасоли «черный глаз»
8 мелких помидоров черри
2 маринованных огурца
горсть салатного микса с руколой
1 стебель сельдерея
2-3 веточки тимьяна
1-2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка огуречного маринада
1 ч. ложка горчицы

1. Сельдерей нарезать небольшими кусочками.
2. Помидоры разрезать пополам.
3. Огурцы мелко порезать.
4. Филе индейки нарезать небольшими кусочками.
5. Приготовить заправку: соединить горчицу с огуречным маринадом и оливковым маслом, перемешать.
6. На большую тарелку выложить фасоль, помидоры, индейку, сельдерей, огурцы, салатный микс, все слегка перемешать, посыпать листьями тимьяна и полить заправкой.

Теплый салат с артишоками, фасолью и шпинатом

4 порции
время приготовления 50 мин.

4-5 артишоков в оливковом масле
1 стакан фасоли «черный глаз»
200 г сладкой кукурузы из банки
1 красная луковица
3 большие горсти шпината
3 зубчика чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль отварить до готовности согласно инструкции на упаковке.
2. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук до золотистого цвета.
4. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа, мелко порубить и отправить в сковороду к луку.
5. Шпинат выложить к луку с чесноком и немного прогреть, чтобы он слегка «поплыл».
6. Добавить фасоль, перемешать, затем добавить кукурузу и прогревать еще пару минут.
7. Артишоки разрезать на 4 части.
8. Салат выложить в глубокое блюдо, посолить, поперчить, выложить сверху артишоки и сразу подавать.

Салат из чечевицы с помидорами черри и сальса верде

2 порции
время приготовления 20 мин.

100 г зеленой чечевицы
10 помидоров черри
100 груколы
1 лайм
2 анчоуса в оливковом масле
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок кинзы
2-3 веточки базилика
1 веточка розмарина
4 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка каперсов
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Чечевицу отварить до готовности.
2. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма выжать сок.
3. Приготовить сальса верде: в блендере соединить листья петрушки, кинзы, базилика и розмарина, добавить каперсы, анчоусы, сок и цедру лайма, 3 ст. ложки оливкового масла, слегка поперчить и посолить и все измельчить.
4. Добавить в горячую чечевицу сальса верде и перемешать.
5. Помидоры разрезать пополам.
6. Руколу соединить с помидорами, полить оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить, выложить к чечевице с соусом и все перемешать.

Мексиканский салат с фасолью и чипсами из лаваша

3 порции
время приготовления 30 мин.

200 г красной фасоли
1/2 кочана айсберга
1 помидор
1 тонкий лаваш
1/2 авокадо
1/2 перца чили
сок 1/2 лайма
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сметаны
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Помидор и перец чили мелко порезать.
3. Листья салата порубить.
4. Авокадо почистить, удалить косточку и тоже мелко порезать.
5. На большую тарелку выложить слоями половину всего салата, фасоли, помидоров, авокадо и чили, затем оставшийся салат, фасоль, помидоры, авокадо и чили.
6. Лаваш нарезать небольшими треугольниками, выложить в противень и отправить под гриль на 1-2 минуты.
7. Приготовить заправку: соединить сметану, сок лайма, оливковое масло, перец и соль, перемешать.
8. Заправить салат и украсить чипсами из лаваша.

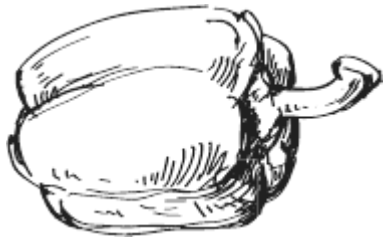
Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри

2 порции
время приготовления 40 мин.

1 стакан фасоли «черный глаз»
5 помидоров черри
1/2 сладкого красного перца
1 стебель сельдерея
1/4 красной луковицы
пучок петрушки
2 пера зеленого лука
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

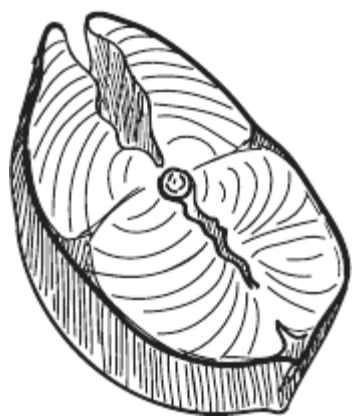
1. Фасоль отварить до готовности.
2. Сладкий перец запечь в духовке, затем удалить кожицу и нарезать мякоть небольшими кубиками.
3. Сельдерей мелко порубить.
4. Помидоры черри разрезать на четвертинки.
5. Красный лук почистить и мелко порубить.
6. Зеленый лук порезать тонко наискосок.
7. Петрушку мелко порубить.
8. Готовую фасоль выложить в салатницу, добавить нарезанные овощи и зелень и все перемешать.
9. Приготовить заправку: соединить оливковое масло и бальзамический уксус, добавить горчицу, посолить, поперчить и перемешать.
10. Полить салат горчичной заправкой, если нужно – посолить и поперчить.



Теплый салат с фасолью, тунцом и помидорами

4 порции
время приготовления 40 мин.

200-250 г красной фасоли
100-150 г консервированного тунца в собственном соку
5-6 небольших сладких помидоров
1/2 красной луковицы
небольшой пучок базилика
небольшой пучок шнитт-лука
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли



1. Фасоль отварить до готовности согласно инструкции на упаковке, затем жидкость слить.
2. Лук почистить и нарезать тонкой соломкой.
3. Измельченный лук залить уксусом и дать слегка замариноваться.
4. Помидоры порезать небольшими дольками, добавить к луку и все перемешать.
5. Тунца слегка измельчить руками.
6. Шнитт-лук мелко порубить.
7. Часть листьев базилика порвать.
8. В салатницу выложить теплую фасоль, тунца и помидоры с луком в уксусе, добавить измельченный базилик и шнитт-лук, посолить, поперчить, полить оливковым масломи перемешать.

9. Украсить салат оставшимися листьями базилика.

Салат из фасоли с руколой и маковой заправкой

4 порции
время приготовления 45 мин.

200 г красной фасоли
100 г фасоли «черный глаз»
3 горсти руколы
2 горсти стручков фасоли
горсть ростков сои

Для заправки:
1 лимон
1/2 красной луковицы
1–2 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки мака
1 ч. ложка жидкого меда
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Красную фасоль и фасоль «черный глаз» отварить согласно инструкции на упаковке, не добавляя в нее соль.
2. Красный лук почистить и натереть на крупной терке.
3. Из лимона отжать сок (понадобится 2 ст. ложки).
4. Приготовить заправку: к натертому луку влить лимонный сок, перемешать, добавить мед, мак, посолить, поперчить, влить оливковое масло и все перемешать.
5. Готовую фасоль соединить с заправкой, все перемешать.
6. Стручки фасоли слегка отварить, затем отбросить на дуршлаг и обдать ледяной водой, чтобы сохранить цвет.
7. Зеленые стручки фасоли добавить в фасоль с заправкой, все перемешать.
8. На блюдо выложить руколу, ростки сои, затем фасоль с заправкой и еще раз перемешать.

Салат с курицей, авокадо и апельсином

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 вареная куриная грудка
1 апельсин
1 авокадо
100 г стручковой фасоли
1/2 фенхеля
горсть салатного микса
щепотка морской соли

Для заправки:
2-3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка коньяка
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ст. ложка горчицы с зернами

1. Фасоль залить кипятком и отварить, в конце посолить. Готовую фасоль ненадолго поместить в очень холодную воду, затем просушить бумажным полотенцем.

2. Фенхель нарезать тонкими дольками, зелень срезать и сохранить.

3. Апельсин почистить, а затем удалить перепонки, вырезав мякоть и сохранив выделившийся сок.

4. Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку и нарезать тонкими дольками.

5. Курицу порезать небольшими кусочками.

6. Выложить в салатницу фенхель и срезанную с него зелень, добавить апельсиновую мякоть с соком, авокадо, курицу, фасоль и салатный микс.

7. Приготовить заправку, перемешав оливковое масло, горчицу, коньяк и уксус.

8. Полить заправкой салат, если нужно, посолить.

Острый салат из фасоли с креветками

3 порции
время подготовки 24 ч.
время приготовления 45 мин.

200 г белой фасоли
3 ст. ложки очищенных креветок в рассоле
1/2 красного свежего перца чили

Для майонеза:
1 лайм
1 желток
200-250 мл оливкового масла
30-50 мл оливкового масла Extra Virgin
1/2 ч. ложки горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для заправки:
горсть листьев кинзы
1 1/2 ст. ложки нежирной сметаны
несколько капель соуса табаско
несколько капель вустерширского соуса

1. Фасоль замочить на ночь, затем отварить согласно инструкции на упаковке.

2. Из лайма выжать 3 ст. ложки сока.

3. Приготовить майонез: желток соединить с горчицей, влить 2 ст. ложки сока лайма, посолить, поперчить и взбивать блендером с насадкой-венчиком, понемногу вливая оливковое масло. Когда масса станет очень светлой, тонкой струйкой влить оливковое масло Extra Virgin и продолжать взбивать, вливая

оставшееся оливковое масло.

4. Кинзу порубить очень мелко.

5. Приготовить заправку: измельченную кинзу соединить с 3 ст. ложками домашнего майонеза, влить оставшийся сок лайма, добавить табаско и вустерширский соус, перемешать, затем добавить сметану и еще раз все перемешать.

6. Перец чили, удалив семена, тонко нарезать.

7. Готовую фасоль перемешать с заправкой.

8. Добавить креветки, перец чили, еще раз перемешать и выложить салат на блюдо.

Салат из нута с оливками и помидорами черри

2 порции
время приготовления 30 мин.

200 г нута
7-8 помидоров черри
1/2 огурца
1 стебель сельдерея
горсть оливок
без косточек
горсть листьев мяты
горсть листьев базилика

Для заправки:
1 лимон
1/2 огурца
небольшой пучок свежего орегано
3-4 ст. ложки обезжиренного йогурта
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

1. Нут замочить на ночь, затем отварить без добавления соли.
2. Сельдерей мелко порубить.
3. Половинку огурца порезать маленькими кубиками.
4. Помидоры черри разрезать на 4 части.
5. Оливки мелко нарезать.
6. Базилик и мяту порвать руками.
7. Вторую половинку огурца очистить от кожицы и натереть на мелкой терке.

8. Орегано мелко порубить.

9. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать 1 ч. ложку лимонного сока.

10. Приготовить заправку: йогурт соединить с натертым огурцом, орегано, цедрой лимона, влить лимонный сок и оливковое масло, посолить, поперчить и перемешать.

11. Готовый нут, огурец, помидоры, сельдерей и оливки выложить в салатницу, добавить мяту, базилик и заправку, все перемешать.

Ароматные лодочки с салатом из нута и свежих овощей

4 порции
время приготовления 40 мин.

1 стакан нута
1 кочан салата мини-романо
3–4 помидора черри
1/2 сладкого зеленого перца
1/2 огурца
2 редиски
горсть листьев базилика
щепотка сумаха

Для заправки:
1 лимон
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка пасты тахини
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Нут предварительно замочить на ночь, затем отварить согласно инструкции на упаковке.
2. У сладкого перца удалить семена и плодоножку и нарезать маленькими кубиками.
3. Половинку огурца нарезать небольшими кубиками.
4. Редис нарезать тонкими кружками.
5. Помидоры черри разрезать на 4 части.
6. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать 1 ст. ложку сока.
7. Приготовить заправку: соединить лимонный сок и цедру с пастой тахини, посолить, поперчить, влить оливковое масло и перемешать.
8. Нут, сладкий перец, помидоры, огурец и редис выложить в глубокую посуду, полить заправкой и перемешать.
9. Базилик порвать руками и посыпать салат.
10. Романо разобрать на отдельные листья, разложить в них овощной салат и посыпать сверху сумахом.

Средиземноморский салат с фасолью и артишоками

3 порции
время приготовления 35 мин.

8-10 помидоров черри
3 артишока в масле
100 г мягкого козьего сыра
горсть оливок
горсть листьев базилика

Для приготовления фасоли:
150 г фасоли «черный глаз»
1/2 корня сельдерея
1 помидор
1 небольшая морковь
1/2 луковицы
небольшой пучок петрушки
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
1 лавровый лист
несколько горошин черного перца

Для заправки:
5–6 вяленых помидоров в масле
1/2 лимона
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Корень сельдерея, морковь и лук для приготовления фасоли почистить.

2. В кастрюлю налить 600 мл холодной воды, опустить в нее фасоль, сельдерей, лук, морковь и неочищенный помидор целиком, добавить пучок петрушки, зубчик чеснока в шелухе, 1 ст. ложку оливкового масла, лавровый лист и черный перец горошком. Не солить! Варить фасоль вместе с овощами до готовности.

3. Из кастрюли, в которой варилась фасоль, вынуть шумовкой овощи, бульон слить.

4. Помидоры черри разрезать пополам.

5. Артишоки тонко нарезать.

6. Вяленые помидоры для заправки порезать небольшими кусочками.

7. Чеснок почистить и порубить.

8. Из половинки лимона выжать 2 ст. ложки лимонного сока.

9. Приготовить заправку: соединить вяленые помидоры, чеснок, влить 2 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, посолить, поперчить и измельчить все блендером.

10. В салатницу выложить помидоры черри, артишоки, фасоль, полить все заправкой и перемешать.

11. Козий сыр раскрошить руками и выложить на салат.

12. Сверху все посыпать оливками и базиликом, порванным руками.

Салаты и закуски из труб

Рисовый салат с копченым угрем

1 порция
время приготовления 25 мин.

1/4 копченого угря
1/2 авокадо
1 свежий огурец
100 г маринованного имбиря
3-4 ст. ложки вареного риса
2-3 пера зеленого лука
2 ст. ложки рисового уксуса
1 ст. ложка соевого соуса
1 ч. ложка коричневого сахара
1/2 ч. ложки васаби щепотка кунжутного семени

1. Имбирь нарезать тонкими полосками и выложить в небольшую кастрюлю.
2. Всыпать сахар, влить соевый соус и рисовый уксус и прогревать на медленном огне до полного растворения сахара.
3. Добавить васаби и перемешать.
4. Угря очистить от кожи, срезать рыбное филе вдоль хребта и нарезать небольшими кусочками.
5. Огурец очистить от кожицы и нарезать полукружьями.
6. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать кубиками.
7. Выложить на тарелку рис, авокадо и огурец, сверху разложить кусочки рыбы.
8. Зеленый лук порезать тонко наискосок и посыпать салат (немного оставить).
9. Перемешать салат, полить имбирной заправкой, посыпать оставшимся луком и кунжутом.

Табуле

2 порции
время приготовления 20 мин.

1 стакан кускуса
2 больших сладких помидора
2 больших пучка мяты
1/2 лимона
пучок петрушки
3-4 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Мяту и петрушку очень мелко нарезать.
2. Кускус залить стаканом кипятка, добавить несколько капель оливкового масла и щепотку соли и оставить на 3-4 минуты, чтобы кускус впитал всю воду, или приготовить согласно инструкции на упаковке.
3. Из половинки лимона выжать сок.
4. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, удалить семена и нарезать небольшими кусочками.
5. В большой салатнице перемешать зелень мяты, петрушки, нарезанные помидоры и кускус.
6. Заправить салат прямо на столе оливковым маслом, соком лимона, поперчить и посолить.

Салат из риса с индейкой

2 порции
время приготовления 30 мин.

100 г мяса индейки
70 г бурого риса
1 горсть изюма
1 большая белая луковица
1/2 яблока
несколько веточек мяты
1 ст. ложка растительного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
2–3 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки растительного масла
1/2 ч. ложки красного перца
1 ч. ложка сухих трав

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке и остудить.
2. Изюм замочить в небольшом количестве воды.
3. Индейку нарезать небольшими продолговатыми кусочками, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле до готовности.
4. Лук почистить и нарезать полукольцами.
5. Готовую индейку переложить в другую посуду, сковороду вытереть бумажным полотенцем (не мыть!), разогреть в ней 1 ст. ложку растительного масла и обжарить лук вместе с изюмом, доведя до темно-золотистого цвета.
6. Остывший рис соединить в большой салатнице с луком, изюмом, индейкой.
7. Яблоко нарезать крупными кусочками, добавить в салат, перемешать.
8. Приготовить заправку, смешав соевый соус, растительное масло, красный перец и сухие травы.
9. Листья мяты измельчить. Полить салат заправкой, посыпать зеленью мяты.

Теплый салат из спельты, фасоли и чечевицы

4 порции
время приготовления 40 мин.

3/4 стакана зерен спельты
1 стакан красной фасоли
1 стакан зеленой чечевицы
1 цукини
1 баклажан
1 сладкий красный перец
горсть изюма
1/2 красной луковицы
1/2 свежего перца чили
небольшой пучок базилика
3-4 ст. ложки оливкового масла
1-2 ст. ложки уксуса (любого, но не бальзамического)
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чечевицу и фасоль по отдельности отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Зерна спельты высыпать в небольшую кастрюлю, залить кипятком и отварить.
3. Сладкий перец завернуть в пищевую фольгу, поместить в небольшой противень и отправить в разогретую духовку или под гриль.
4. Баклажан тоже выложить в противень и отправить в духовку.
5. Цукини нарезать вдоль длинными полосками толщиной 0,5 см и слегка смазать оливковым маслом.
6. Разогреть в сковороде гриль 1/2 ч. ложки оливкового масла и обжарить полоски цукини с двух сторон, затем нарезать небольшими кусочками.
7. Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами, залить уксусом и оставить на 5–10 минут,
8. Перец чили, удалив семена, мелко порезать.
9. Запеченный сладкий перец поместить в кастрюлю и плотно закрыть крышкой, затем снять кожицу, удалить плодоножку с

семенами и нарезать мякоть кубиками.

10. С запеченного баклажана снять кожицу, мякоть порезать кубиками.

11. Баклажаны, сладкий перец, спельту, фасоль, чечевицу, чили и изюм выложить в салатницу, все перемешать.

12. Добавить кусочки цукини и замаринованный лук (уксус сохранить).

13. Полить салат оставшимся оливковым маслом и 1 ст. ложкой уксуса, в котором мариновался лук, посолить, поперчить и еще раз перемешать.

14. Листья базилика измельчить руками и посыпать салат.

Рисовый салат с огурцами и сладкой кукурузой

4 порции
время приготовления 40 мин.

1 стакан риса
4 небольших огурца
1 сладкий перец
1 стебель сельдерея
2 луковицы шалота
1/2 лимона
1 небольшая банка сладкой консервированной кукурузы
пучок кинзы
2 ст. ложки уксуса на эстрагоне
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки растительного масла
1/4 ч. ложки мускатного ореха
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Рис залить двумя стаканами кипятка, добавить половинку лимона, растительное масло и отварить.
2. У сладкого перца удалить плодоножку и семена.
3. Лук-шалот почистить и нарезать тонкими полукольцами.
4. Огурцы, сельдерей и сладкий перец нарезать кубиками.
5. Кинзу порубить.
6. К луку добавить мускатный орех и щепотку перца, влить уксус, перемешать и оставить мариноваться на несколько минут.

7. К отваренному рису добавить оливковое масло, замаринованный лук, сельдерей, 4-5 ст. ложек кукурузы, огурцы и сладкий перец. Салат посолить, посыпать измельченной зеленью и все перемешать.

Салат из гречки с копченой курицей, помидорами и руколой

3 порции
время приготовления 25 мин.

2 копченые куриныеголени
10–12 помидоров черри
100 г гречки
100 г руколы
1 стебель сельдерея
1/2 красного лука
20 г твердого сыра

Для заправки:
1/2 лайма
1/2 свежего перца чили
1–2 зубчика чеснока
1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка кунжутного масла
1 ч. ложка жидкого меда
щепотка свежемолотого черного перца

1. Гречку залить в два раза большим объемом воды и отварить до готовности.
2. С куриных ножек срезать мясо и мелко его нарезать.
3. Помидоры черри разрезать пополам.
4. Лук почистить и разрезать вдоль на восемь долек.
5. Сельдерей тонко нарезать поперек.
6. Руколу выложить в салатницу, добавить помидоры, куриное мясо, лук, сельдерей и гречку.
7. Чеснок почистить и порубить.
8. Из половинки лайма выжать сок.
9. Перец чили с семенами нарезать кольцами.
10. Приготовить заправку: соединить оливковое и кунжутное масло, соевый соус, 1 ст. ложку сока лайма и мед, добавить чеснок, чили и свежемолотый перец, все перемешать.
11. Полить салат заправкой и перемешать.
12. Твердый сыр нарезать тонкими хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой) и посыпать салат.

Салат из черного риса с крабами

2 порции
время приготовления 40 мин.

150 г крабов
100 г дикого риса
1 небольшой корень имбиря
пучок укропа или зелени фенхеля
2 свежих красных перца чили
2 зубчика чеснока
сок 1 лайма
сок 1/2 лимона
4 ст. ложки рыбного соуса
2 ч. ложки сахара

1. Рис отварить и сбрызнуть его лимонным соком.
2. Чеснок почистить и мелко нарезать.
3. Перец чили освободить от семян и измельчить.
4. Корень имбиря почистить и натереть на мелкой терке.
5. Крабовое мясо нарезать небольшими кусочками.
6. Зелень мелко порубить.
7. Соединить чеснок, имбирь и чили, добавить рыбный соус, 4 ст. ложки воды, сок лайма и сахар, все перемешать.
8. Получившуюся заправку соединить с рисом, добавить крабовое мясо и зелень, перемешать и подавать.

Рисовый салат с цикорием и оливками

2 порции
время приготовления 35 мин.

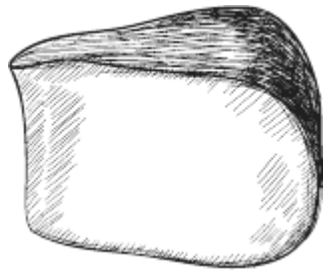
150 г риса
1 апельсин
1 цикорий
горсть оливок
с косточками
несколько веточек
базилика
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
сок 1/2 лимона
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Рис отварить до готовности.
2. Цикорий разрезать вдоль на 6 частей.
3. Выложить цикорий в небольшой противень, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и отправить на 3–4 минуты под гриль.
4. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, затем над глубокой тарелкой вырезать мякоть, сохранив выделившийся при этом сок.
5. Оливки раздавить дном стакана и вынуть косточки.
6. Соединить цедру и мякоть апельсина с оливками, добавить вареный рис и все перемешать.
7. Приготовить заправку: смешать оставшееся оливковое масло с горчицей и 1 ст. ложкой лимонного сока, посолить, поперчить.
8. Полить салат половиной заправки и перемешать.
9. Добавить цикорий, еще раз перемешать и полить оставшейся заправкой.
10. Листья базилика измельчить и посыпать салат.

«Наполеон» из кускуса и гауды

2 порции
время приготовления 25 мин.



1 стакан кускуса
100 г сыра гауда
1/2 огурца
небольшой пучок кинзы
небольшой пучок тархуна
2 пера зеленого лука
сок 2 лаймов

1. Кускус высыпать в глубокую посуду залить 1 стаканом воды и поставить на 1 минуту в микроволновку. Затем размять вилкой и снова поставить на 1 минуту в микроволновку.
2. Зеленый лук нарезать тонкими полосками.
3. Листья тархуна и кинзы измельчить.
4. В кускус добавить лук, зелень, сок лаймов, перемешать и отправить на час в холодильник.
5. Огурец нарезать вдоль тонкими пластинками.
6. Сыр тоже тонко нарезать.
7. Выложить кускус, огурец и сыр слоями.

Закуска из красной рыбы с рисом

3 порции
время приготовления 1 ч. 40 мин.

300 г тонко нарезанной слабосоленой красной рыбы
200 г любого салатного микса
100 г козьего сыра
1 авокадо
небольшой пучок шнитт-лука
несколько веточек укропа
4 ст. ложки риса
3 ст. ложки лимонного сока
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Авокадо почистить, удалить косточку и мелко нарезать.
3. Шнитт-лук мелко порубить.
4. Сделать начинку: растереть вилкой козий сыр, добавить авокадо, шнитт-лук, отварной рис, лимонный сок, поперчить и все перемешать.
5. Небольшие круглые формочки выстелить пищевой пленкой и уложить в них ломтики рыбы таким образом, чтобы ее края свисали из формочек.
6. Наполнить подготовленные формочки начинкой и закрыть их сверху краями рыбы и пленкой. Поставить на час в холодильник.
7. Выложить на тарелки салатный микс, сбрызнуть его оливковым маслом, посолить и поперчить.
8. В центр каждой тарелки, перевернув формочку, выложить начиненную рыбу и украсить укропом.

Салат из риса с жареным луком и помидорами

3 порции
время приготовления 30 минут

100 г смеси золотистого и дикого риса
1 банка помидоров в собственном соку
2 лука-шалота
пучок петрушки
1/4 свежего перца чили без семян
2-3 зубчика чеснока
3-4 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Рис отварить, следуя инструкции на упаковке.
2. Лук-шалот и чеснок почистить и мелко порезать.
3. Перец чили порубить ножом.
4. Петрушку нарезать.
5. Разогреть в сковороде 2-3 ст. ложки оливкового масла, обжарить лук и чеснок.
6. Добавить перец чили, помидоры в собственном соку, посолить, поперчить и тушить на медленном огне несколько минут, чтобы соус загустел.
7. Заправить готовый рис соусом и перемешать.
8. Добавить 1 ст. ложку оливкового масла и петрушку.

Теплый салат из риса с цветной капустой и мятой

2 порции
время приготовления 30 мин.

1/4 кочана цветной капусты
1/2 стакана риса
1 лимон
50 г кедровых орехов
горсть листьев мяты
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка смеси нескольких видов перца
щепотка морской соли

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке, если получится немного клейким – промыть водой.
2. Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия и отваривать 2-3 минуты в кипящей воде или на пару.
3. Кедровые орехи подсушить на разогретой сковороде.
4. Цедру лимона натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
5. Выложить рис на большое блюдо, полить половиной лимонного сока, сверху выложить цветную капусту, сбрызнуть оливковым маслом.
6. Посыпать все листьями мяты, лимонной цедрой и кедровыми орехами, посолить, поперчить и еще чуть-чуть сбрызнуть оливковым маслом.

Суши по-итальянски

2 порции
время приготовления 20 мин.

200 г риса для суши
150–200 г тонко нарезанной сыровяленой ветчины
1 сладкий перец
20–30 г твердого сыра
горсть листьев базилика
1 ст. ложка мягкого сливочного сыра

Для соуса:
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Сладкий перец запечь в духовке, затем снять кожицу и нарезать длинными широкими полосками.
2. Рис отварить до готовности согласно инструкции на упаковке.
3. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
4. Готовый рис перемешать с натертым и сливочным сыром.
5. На рабочую поверхность выложить ветчину, на каждый кусочек поместить немного рисовой начинки, сверху выложить полоски сладкого перца и листья базилика. Свернуть в рулетики

и отправить в холодильник.

6. Приготовить соус: оливковое масло соединить с бальзамическим уксусом, посолить, поперчить и перемешать.

7. Охлажденные рулеты острым ножом разрезать на роллы и подавать с соусом.

Салат из бурого риса и руколы с курагой и апельсином

2 порции
время приготовления 1 ч.

150 г бурого риса
100 г руколы
горсть кураги
2/3 стакана чищеных фисташек
1 апельсин
1 красная луковица
1 зубчик чеснока
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

1. Рис отварить до готовности.
2. Фисташки выложить на противень и подсушить в духовке.
3. Лук почистить и порезать мелкими кубиками.
4. Курагу тоже нарезать кубиками.
5. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, затем удалить с апельсина остатки кожуры.
6. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук вместе с апельсиновой цедрой до золотистого цвета.
7. Прямо над сковородой острым ножом вырезать из очищенного апельсина мякоть без перепонок и добавить ее к луку с цедрой.
8. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
9. Добавить в сковороду курагу и чеснок, затем всыпать отваренный рис и обжаренные фисташки, все перемешать заправить оставшимся оливковым маслом.
10. Соединить рис с руколой, добавить соль и перец, все перемешать и сбрызнуть лимонным соком.

Теплый салат из красного риса с зеленью и миндалем

2 порции
время приготовления 40 мин.

100 г красного риса
1 яблоко
горсть обжаренного миндаля
пучок петрушки
пучок тархуна
пучок мяты
1 ч. ложка сливочного масла
1/2 ч. ложки сахара
щепотка мускатного ореха

Для заправки:
1/2 лимона
3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Листья петрушки срезать со стеблей и оставить целыми.
3. Листья мяты измельчить руками.
4. Тархун порубить не слишком мелко.
5. Яблоко почистить и, удалив сердцевину, нарезать дольками.
6. Разогреть в сковороде сливочное масло, добавить сахар, выложить яблоки и дать им слегка закарамелизироваться. Посыпать мускатным орехом, перемешать и выключить огонь.
7. Из половинки лимона выжать сок.
8. Приготовить заправку: соединить лимонный сок и оливковое масло, посолить, поперчить и перемешать.
9. Орехи слегка измельчить в ступке, так чтобы остались крупные кусочки.
10. Всю зелень перемешать и выложить на тарелку, добавить отваренный рис, полить заправкой и еще раз перемешать. 11. Сверху разложить закарамелизированные яблоки, посыпать салат орехами.

Салат из риса с апельсином, гранатом и кедровыми орешками

2 порции
время приготовления 35 мин.

1 стакан риса
1 апельсин
2 горсти кедровых орехов
горсть зерен граната
маленький пучок петрушки

Для заправки:
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка бренди
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Разогреть сковороду без масла и обжарить орехи.
3. Из апельсина вырезать мякоть.
4. Петрушку мелко порубить.
5. Рис выложить в глубокую салатницу, добавить апельсин и зерна граната.
6. Приготовить заправку: соединить бальзамический уксус, бренди, оливковое масло, посолить, поперчить, перемешать.
7. Полить заправкой рис с апельсином и гранатом.
8. Готовый салат посыпать измельченной петрушкой и кедровыми орехами.

Рисовый салат с курицей, ананасом и зеленым горошком

3 порции
время приготовления 40 мин.

2 филе куриной грудки
1 стакан вареного риса
1/3 свежего ананаса
1/2 сладкого перца
горсть зеленого горошка
небольшой пучок кинзы
небольшой пучок мяты

Для заправки:
сок 1/2 лайма
1 ст. ложка горчицы
1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка рисового уксуса
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

1. Куриное мясо порезать небольшими полосками, выложить в пароварку и готовить 10 минут (можно использовать решетку для варки на пару, которая вкладывается в кастрюлю).
2. Зеленый горошек залить кипятком и варить несколько минут на небольшом огне, затем воду слить, а горошек отправить в миску со льдом.
3. Мякоть ананаса нарезать небольшими кусочками и выложить на блюдо.
4. Приготовить заправку: соединить оливковое масло, рисовый уксус, сок лайма, горчицу и соевый соус, посолить, поперчить и перемешать.
5. Сладкий перец, удалив семена, мелко порубить и выложить к ананасу.
6. Добавить в салат вареный рис, зеленый горошек и кусочки курицы.
7. Кинзу и мяту мелко порубить, посыпать салат.
8. Полить все заправкой и перемешать.

Салат из гречки с брокколи и красной рыбой

3 порции
время приготовления 25 мин.

1 стакан гречки
1/2 кочана брокколи
100-150 г слабосоленой красной рыбы
2/3 ч. ложки морской соли

Для соуса:
1/2 лимона
небольшой пучок укропа
2 ст. ложки сметаны
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

1. Гречку залить 2 стаканами воды, немного посолить и отварить.
2. Брокколи разобрать на небольшие соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде до готовности.
3. Укроп мелко порубить.
4. Из половинки лимона отжать сок.
5. Приготовить соус: сметану соединить с укропом, добавить 1 ч. ложку лимонного сока, посолить, поперчить и перемешать.
6. Красную рыбу нарезать длинными полосками.
7. Соединить гречку с брокколи, добавить рыбу, полить все сметанным соусом.

Цитрусовый салат с рисом

2 порции
время приготовления 40 мин.

1 стакан риса
1 грейпфрут
1 апельсин
горсть очищенных фисташек
небольшой корень имбиря (30 г)
пучок тархуна
пучок кинзы
2 веточки тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Рис залить горячей водой, посолить и варить 15 минут. Затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.
2. Грейпфрут и апельсин почистить, а затем удалить перепонки, вырезав мякоть и сохранив выделившийся при этом сок.
3. Имбирь почистить, натереть на мелкой терке и добавить к цитрусовым.
4. Тархун и кинзу мелко порубить.
5. Полить мякоть апельсина и грейпфрута оливковым маслом, посолить, поперчить, добавить рис, листья тимьяна, тархун и кинзу, и все перемешать.
6. Готовый салат посыпать фисташками.

Рисовый салат с яблоками, грушей и грецкими орехами

2 порции
время приготовления 35 мин.

100 г смеси золотистого и дикого риса
1 небольшое зеленое яблоко
1 небольшая груша
50 г грецких орехов
небольшой пучок петрушки
1 веточка зеленого базилика

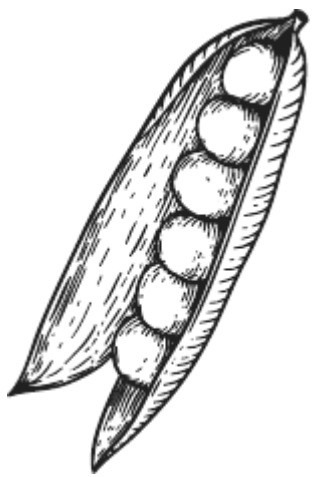
Для заправки:
2-3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
1 ч. ложка уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Грушу и яблоко, удалив сердцевину, нарезать тонкими полосками.
3. Петрушку мелко порубить.
4. Соединить рис, яблоко, грушу и петрушку, перемешать.
5. Приготовить заправку: соединить горчицу, уксус, посолить и поперчить, затем, непрерывно помешивая, тонкой струйкой влить оливковое масло.
6. Полить салат заправкой и перемешать.
7. Базилик порвать руками и посыпать салат.
8. Сверху присыпать все орехами.

Салат с булгуром, зеленым горошком и мятой

4 порции
время приготовления 35 мин.

1/2 стакана булгура
2 горсти салатного микса
2 горсти замороженного зеленого горошка
1 авокадо
1 лимон
1/2 луковицы
1/2 красного перца чили
небольшой пучок мяты
3-4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка белого винного уксуса
1/2 ч. ложки жидкого меда
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли



1. Зеленый горошек предварительно разморозить.
2. Булгур приготовить согласно инструкции на упаковке.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него сок.
4. Лук почистить и нарезать тонкими кольцами.
5. Уксус соединить с половиной лимонного сока, залить нарезанный лук и дать постоять.
6. Размороженный зеленый горошек опустить на две минуты

в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг.

7. Авокадо, удалив косточку, почистить и нарезать тонкими дольками.

8. Перец чили тонко порезать.

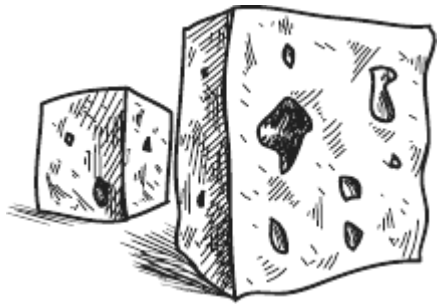
9. Булгур соединить с лимонной цедрой, добавить лук вместе с маринадом и перец чили, влить 2 ст. ложки оливкового масла, мед, все посолить и перемешать.

10. На блюде разложить салатные листья и авокадо, посолить, полить оставшимся лимонным соком и оливковым маслом, затем поперчить.

11. Сверху выложить булгур и зеленый горошек, украсить салат листьями мяты.

Греческий рисовый салат

2 порции
время приготовления 30 мин.



80-100 г бурого риса
100-150 г феты
горсть оливок без косточек
1/2 сладкого желтого перца
5 вяленых помидоров в масле
1 зубчик чеснока
пучок шпината
2 веточки кинзы
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Рис предварительно отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Шпинат крупно порезать.
3. Вяленые помидоры нарезать маленькими кусочками.
4. Фету порезать небольшими кубиками.
5. Кинзу мелко порубить.
6. Рис соединить со шпинатом, помидорами, оливками, фетой, кинзой и перемешать.
7. Перец, удалив плодоножку и семена, нарезать маленькими кубиками.
8. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
9. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить сладкий перец, зубчик чеснока, все перемешать и обжаривать 2-3 минуты.
10. Обжаренный перец вместе с маслом, в котором он жарился, добавить в салат, посолить, поперчить, влить яблочный

уксус и перемешать.

Теплый салат из бурого риса с брокколи и беконом

4 порции
время приготовления 40 мин.

200 г бурого риса
1/2 небольшого кочана брокколи
70 г тонко нарезанного
бекона или грудинки
горсть кедровых орехов
20–30 г корня имбиря
1/2 перца чили
1 небольшой пучок кинзы
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка жидкого меда
1 ч. ложка горчицы

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Кедровые орехи подсушить на сковороде.
3. Бекон нарезать небольшими кусочками.
4. Разогреть в сковороде вок 1 ч. ложку оливкового масла, обжарить бекон, затем выложить его на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.
5. Брокколи разобрать на небольшие соцветия.
6. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
7. Корень имбиря почистить и измельчить.
8. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.
9. Сковороду вок, где жарился бекон, протереть бумажным полотенцем, влить оставшееся оливковое масло и обжаривать имбирь и перец чили 1-2 минуты.
10. Добавить брокколи и чеснок, перемешать, влить соевый соус, мед и обжаривать до готовности брокколи.
11. Выложить в сковороду бекон и рис, перемешать добавить горчицу и кедровые орехи (немного оставить) и еще раз все перемешать.
12. Кинзу мелко порубить.
13. Разложить салат в тарелки, посыпать оставшимися орехами и измельченной кинзой.

Рисовый салат с изюмом и фенхелем

5 порций
время приготовления 45 мин.

200 г смеси бурого и дикого риса
100 г риса
1/2 фенхеля с зеленью
1/2 красной луковицы
большая горсть салатного микса
горсть изюма
горсть вяленой вишни
горсть нарезанного
хлопьями миндаля
горсть фисташек
1 зубчик чеснока
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка растительногомасла
щепотка тмина
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Оба вида риса отварить согласно инструкции на упаковке, затем соединить.
2. Лук почистить и нарезать полукольцами.
3. Чеснок почистить и нарезать тонкими пластинками.
4. Разогреть в сковороде сливочное и растительное масло и обжарить лук и чеснок до прозрачности.
5. Фенхель нарезать тонкой соломкой, зелень фенхеля мелко порубить.
6. В сковороду с луком и чесноком добавить тмин и фенхель без зелени и немного обжарить.
7. Добавить готовый рис, вишню и изюм, посолить, поперчить, перемешать и прогреть все на медленном огне.
8. Приготовить заправку, смешав оливковое масло, лимонный сок, соль и перец.
9. Салатный микс полить заправкой и перемешать.

10. Выложить рис со сковороды на тарелку, добавить салатные листья, посыпать зеленью фенхеля, миндальными хлопьями и фисташками.

Греческий салат с перловкой

2 порции
время приготовления 30 мин.

3-4 ст. ложки перловки
100 гфеты
1 огурец
1/2 помидора
1/2 зеленого сладкого перца
1/2 красной луковицы
6-8 оливок без косточек
1/2 лимона
1-2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка белого винного уксуса
щепотка сухого орегано
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Перловку отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Помидор нарезать маленькими кусочками.
3. Огурец очистить от кожицы и, вырезав сердцевину с семенами, мелко порезать.
4. Луковицу почистить, нарезать соломкой, залить уксусом и дать постоять.
5. Сладкий перец, удалив семена и плодоножку, порезать небольшими кусочками.
6. Фету нарезать небольшими кубиками.
7. Оливки разломить на крупные кусочки.
8. Из половинки лимона выжать сок.
9. Помидоры, огурцы и сладкий перец выложить в салатницу, добавить замаринованный лук, перловку, фету, оливки, посыпать

орегано, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, посолить, поперчить и все перемешать.

Салат с рисом, сельдереем и кедровыми орешками

3 порции
время приготовления 25 мин.

100-150 г риса
8 помидоров черри
50 г твердого сыра
горсть кедровых орехов
1 стебель сельдерея
пучок листьев салата корн

Для заправки:
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка винного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Сельдерей мелко порубить.
3. Помидоры черри разрезать на 4 части.
4. Кедровые орехи поджарить на сухой сковороде.
5. Приготовить заправку: винный уксус соединить с оливковым маслом, посолить, поперчить и все перемешать.
6. К готовому рису добавить сельдерей и помидоры, полить

заправкой и перемешать.

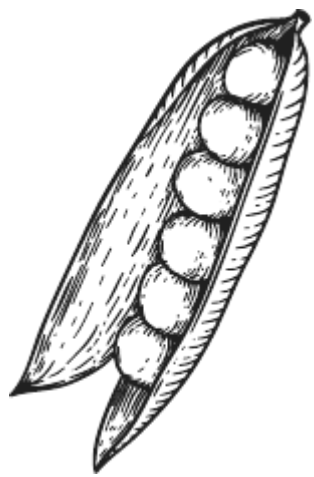
7. Листья салата разложить на тарелке, сверху выложить заправленный рис и присыпать кедровыми орехами.

8. Твердый сыр натереть на мелкой терке и посыпать салат.

Восточный рисовый салат с креветками

3 порции
время приготовления 25 мин.

1 стакан риса «жасмин»
2 ст. ложки креветок в рассоле
горсть соленого арахиса
маленький пучок кинзы
маленький пучок базилика
1 перо зеленого лука
100 мл кокосового молока
2 ст. ложки уксуса белого вина
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка измельченных хлопьев чили
щепотка морской соли



1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. В готовый рис влить кокосовое молоко и оливковое масло, перемешать.
3. Добавить уксус, посолить, посыпать хлопьями чили и все перемешать.
4. Зеленый лук нарезать наискосок.
5. Креветки и зеленый лук добавить к рису, все перемешать.
6. Кинзу и базилик порвать руками, добавить в салат, еще раз перемешать.
7. Арахис слегка измельчить в ступке и посыпать салат.

Завтрак по-марокканski

4 порции
время приготовления 15 мин.

1 стакан кускуса
2 горсти замороженного зеленого горошка
2 горсти стручковой фасоли
2 луковицы шалота
70 г феты или брынзы
1/2 лимона
2 шампиньона
2 пера зеленого лука
несколько веточек укропа
2 ст. ложки уксуса на эстрагоне
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Кускус залить стаканом кипятка, затянуть емкость пищевой пленкой и оставить запариваться.
2. Зеленый горошек и фасоль опустить на 1-2 минуты в кипящую воду затем откинуть на дуршлаг, обдать ледяной водой и промокнуть бумажным полотенцем.
3. Шалот почистить, нарезать тонкими полукольцами, залить уксусом и оставить мариноваться.
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. Шампиньоны нарезать очень тонкими пластинками, полить 1 ст. ложкой лимонного сока, посолить, поперчить и перемешать.
6. Зеленый лук порезать наискосок.
7. Укроп мелко порубить.
8. Запаренный кускус разрыхлить вилкой, полить 1 ст. ложкой оливкового масла, посолить, поперчить и перемешать.
9. В глубокое блюдо выложить кускус, посыпать измельченной зеленью, полить оставшимся оливковым маслом, 2 ст. ложками лимонного с выложить грибы, горошек и стручки фасоли, в перемешать. Ю.Фету порезать небольшими кусочками или поломать руками и посыпать салат. 11. Украсить салат замаринованным луком.

Рисовый салат с голубым сыром, орехами и грушей

4 порции
время приготовления 40 мин.

1 небольшая груша
150 г красного риса
50-60 г голубого сыра
40 г грецких орехов
3-4 веточки тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока
щепотка свежемолотогочерного перца
щепотка морской соли

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Грушу, удалив сердцевину, нарезать ломтиками.
3. Разогреть сковороду без масла, выложить грушу и обжарить до золотистого цвета.
4. Орехи поломать на кусочки.
5. Половину сыра нарезать небольшими кусочками.
6. Приготовить заправку: оставшийся сыр измельчить руками, соединить с оливковым маслом, лимонным соком и размять вилкой. Влить 1 ст. ложку холодной кипяченой воды, посолить, поперчить и перемешать.
7. В глубокую тарелку выложить груши, рис, полить заправкой и перемешать.
8. Посыпать салат листьями тимьяна, кусочками сыра и орехами.

Армянский салат

5 порций
время приготовления 1 ч.

3/4 стакана зеленой чечевицы
1/2 стакана спельты
горсть стручковой фасоли
1 крупный помидор
50 г армянского рассольного сыра
1/2 лимона
небольшой пучок базилика
небольшой пучок кинзы
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок мяты
3 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки дошаба
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Спельту всыпать в глубокую посуду залить 1/2 стакана кипятка, накрыть полотенцем и оставить на 30-40 минут.
3. Стручковую фасоль опустить на несколько минут в кипящую воду, затем обдать ледяной водой.
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. Готовую чечевицу слегка посолить, полить 2 ст. ложками оливкового масла, лимонным соком и половиной дошаба, все перемешать.
6. Листья базилика, кинзы, петрушки и мяты крупно нарезать, добавить к чечевице и перемешать.
7. Отваренную стручковую фасоль разрезать пополам, добавить к чечевице, слегка поперчить и перемешать салат.
8. Добавить спельту и еще раз все перемешать.
9. Рассольный сыр нарезать небольшими кубиками и посыпать салат.
10. Помидор нарезать тонкими кружками поперек, выложить на тарелку в один слой, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, посолить и поперчить, в центр выложить салат.
11. Сверху сбрызнуть салат оставшимся дошабом.

Салаты и закуски с творогом

Калифорнийский салат

4 порции
время приготовления 35 мин.

1 пучок руколы
1 пучок листового салата
1 авокадо
60 г голубого сыра
80-100 г кедровых орехов
100 г тонко нарезанного бекона

Для заправки:
60 г голубого сыра
4-6 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка винного уксуса
10 горошин черного перца
щепотка прованских трав
щепотка морской соли

1. Кедровые орехи слегка обжарить на сухой сковороде, переложить в другую посуду.
2. Обжарить на той же сковороде бекон и выложить на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего жира.
3. Черный перец растолочь в ступке.
4. Приготовить заправку: 60 г голубого сыра размять в тарелке вилкой, влить винный уксус, перемешать, затем добавить оливковое масло, прованские травы, черный перец, немного соли и еще раз все перемешать.
5. Оставшийся голубой сыр нарезать небольшими кубиками.
6. Листья салата и руколу выложить на большую тарелку, сверху посыпать кедровыми орехами, разложить бекон и сыр.
7. С авокадо снять кожуру, вынуть косточку ложкой сформировать из мякоти небольшие шарики и уложить на салат.

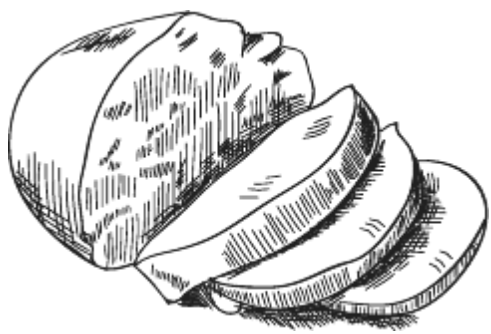
8. Полить салат заправкой.

Весенний салат с моцареллой, редиской и мятой

2 порции
время приготовления 20 мин.

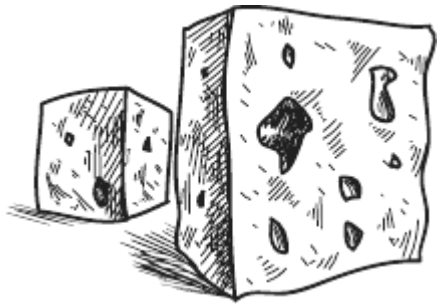
125 г моцареллы
2 редиски
2 горсти салатного микса
небольшой пучок мяты
1-2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Редиску нарезать тонкими пластинками.
2. Моцареллу поломать на кусочки.
3. Салатный микс выложить на большое блюдо, а сверху – редиску и моцареллу.
4. Листья мяты порвать руками и посыпать салат.
5. Сбрызнуть все оливковым маслом, бальзамическим уксусом, посолить и поперчить.



Салат из свежей фасоли с козьим сыром

2 порции
время приготовления 25 мин.



300 г свежей стручковой фасоли
100 г мягкого козьего сыра
пучок мяты
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль отварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг и поместить в посуду со льдом, чтобы сохранить яркий зеленый цвет.

2. Листья мяты мелко порезать.

3. Соединить мяту с оливковым маслом, добавить лимонный сок, посолить, поперчить, слегка перемешать.

4. Козий сыр раскрошить руками.

5. Перемешать фасоль с мятной заправкой, сверху разложить кусочки козьего сыра.

Жареный сулугуни с руколой и вяленой клюквой

2 порции
время приготовления 25 мин.

200 г сулугуни
3-4 горсти руколы
горсть вяленой клюквы
1 яйцо
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1/2 ч. ложки семян льна
1/2 ч. ложки семян кунжута
1/2 ч. ложки семян подсолнечника

Для панировки:
5-6 кусков белого хлеба
2-3 веточки свежего тимьяна
1/2 ч. ложки семян льна
1/2 ч. ложки семян кунжута
1/2 ч. ложки семян подсолнечника

Для заправки:
1/2 лимона
70-100 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с зернами
1/4 ч. ложкисвежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Из половинки лимона выжать сок.

2. Приготовить заправку: соединить горчицу, лимонный сок, посолить, поперчить и, непрерывно перемешивая, влить 70-100 мл оливкового масла.

3. Все семечки – и для панировки, и для салата – перемешать.

4. Приготовить панировку: хлеб подсушить в духовке, затем измельчить в блендере в мелкую крошку, добавить листья тимьяна, всыпать 1 ст. ложку смеси семечек, все перемешать.

5. Сулугуни нарезать брусками.

6. Разогреть в сковороде по 1 ч. ложке оливкового и сливочного масла.

7. Яйцо взбить вилкой.

8. Нарезанный сыр окунуть в яйцо, затем обвалять в панировке и обжарить в разогретом масле со всех сторон до золотистой корочки.

9. Руколу сбрызнуть заправкой, добавить клюкву, оставшиеся семечки, все перемешать и выложить на большое блюдо.

10. Сверху разложить обжаренный сулугуни.

Салат с миндалем и голубым сыром

2 порции
время приготовления 30 мин.

1/2 апельсина
50 г голубого сыра
50 г миндаля
50 г радиккио
50 г руколы
50 г фриссе

Для заправки:
50 г голубого сыра
4–5 ст. ложек оливкового масла
1 ч. ложка соуса наршараб
1/2 ч. ложки меда

1. Листья салата крупно нарезать.
2. Просушить в духовке или на сковороде миндаль и измельчить его в ступке или скалкой, завернув в полотенце.
3. Приготовить заправку: 50 г сыра размять вилкой, добавить оливковое масло, наршараб, мед и перемешать.
4. Оставшийся сыр нарезать кубиками.
5. Апельсин разделить на дольки, удалить перепонки.
6. Выложить листья салата в глубокую посуду, посыпать миндалем, добавить заправку и перемешать. 7. Сверху разложить нарезанный сыр и дольки апельсина.

Домашние спринг-роллы с творогом, тмином и карри

2 порции
время приготовления 25 мин.

4 листа рисовой бумаги
4 ст. ложки зерненого творога
несколько веточек кинзы
1 охлажденный белок
1-2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки тмина
1/2 ч. ложки карри
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Охлажденный белок слегка взбить со щепоткой соли.
2. Добавить творог и вымешать ложкой.
3. Кинзу мелко порубить и добавить к творогу.
4. Всыпать тмин, карри и перец, все перемешать.
5. В глубокую посуду налить горячую воду, опустить на несколько секунд рисовую бумагу, затем выложить на чистое полотенце. На край каждого листа положить немного начинки и свернуть конвертиками.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить спринг-роллы с обеих сторон.
7. Выложить готовые роллы на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.

Салат из свеклы с моцареллой и инжиром

2 порции
время приготовления 40 мин.

2 отваренные свеклы
1 большая моцарелла
3-4 инжира
100 г руколы или любого другого салата
3-4 веточки тимьяна
2 зубчика чеснока
1 сухой перец чили
4-5 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка винного уксуса
2 ч. ложки бальзамического уксуса
щепотка морской соли

1. Свеклу нарезать тонкими пластинками.
2. Чеснок почистить и крупно нарезать.
3. Перец чили порубить.
4. Добавить к свекле чеснок, присыпать ее чили, полить винным уксусом и 2 ст. ложками оливкового масла, добавить половину тимьяна и оставить мариноваться на несколько минут.
5. Листья салата выложить на большое блюдо, слегка сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим уксусом.
6. Моцареллу и инжир порвать руками, выложить на листья

салата и полить оставшимся оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

7. Порезанную свеклу выложить сверху на салат, посолить и украсить оставшимся тимьяном.

Салат «Че-че-вишня»

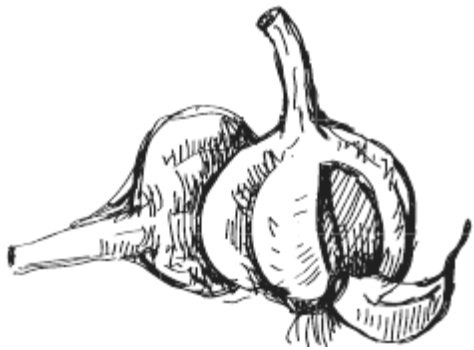
3 порции
время приготовления 50 мин.

150 г зеленой чечевицы
120 г голубого сыра
100 г бекона
1/2 цукини
1 красная луковица
50 г сушеной вишни
пучок петрушки, кинзы и тархуна
3 ст. ложки коньяка
1 ст. ложка бальзамического уксуса
1 ст. ложка оливкового масла
1 лавровый лист
щепотка морской соли

1. Чечевицу залить холодной водой, добавить лавровый лист и варить до готовности, в конце посолить, слить воду.
2. Цукини разрезать вдоль пластинками и обжарить на гриле, затем порезать небольшими кусочками.
3. Лук почистить и нарезать полукольцами.
4. Бекон порезать небольшими полосками.
5. В глубокой сковороде слегка обжарить бекон вместе с луком, добавить вишню и отваренную чечевицу, влить бальзамический уксус и коньяк, все перемешать.
6. Голубой сыр нарезать небольшими кубиками.
7. Зелень мелко порубить.
8. Выложить на блюдо цукини, затем слой зелени, сверху теплую чечевицу с беконом, присыпать оставшейся зеленью, разложить кубики сыра и сбрызнуть оливковым маслом.

Бомбочки из моцареллы с помидорами черри

2 порции
время подготовки 6 ч.
время приготовления 1 ч.



2 большие моцареллы (250 г)
15 помидоров черри на ветке
60 г твердого сыра
1 яйцо
небольшой пучок базилика
1 зубчик чеснока
4 ст. ложки оливкового масла
2-3 ст. ложки муки
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Моцареллу накануне вынуть из упаковки и, слив жидкость, поставить на ночь в холодильник, не затягивая пленкой, чтобы она немного подсохла.

2. Ветку с помидорами выложить в глубокий противень, посолить, поперчить, сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла и отправить в разогретую духовку на 15-20 минут.

3. Чеснок почистить, раздавить и, вынув горькую сердцевину, растереть плоской стороной ножа вместе со щепоткой соли.

4. Листья базилика порвать руками (2-3 веточки оставить).

5. Твердый сыр и моцареллу натереть на крупной терке, добавить чеснок, измельченный базилик, яйцо и 1 ст. ложку муки, все вымешать.

6. Рабочую поверхность присыпать оставшейся мукой.

7. Из сырного теста сформировать небольшие шарики, обвалять в муке и отправить в холодильник на 10 минут.

8. Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло и обжарить бомбочки со всех сторон, а затем выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.

9. Подавать с запеченными помидорами и базиликом.

Греческий салат

2 порции
время приготовления 15 мин.

2 помидора
1 огурец
50 г феты
1/4 красной луковицы
4 оливки
сок 1/2 лимона
1-2 ст. ложки оливкового масла
щепотка орегано
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Огурец нарезать тонкими полосками.
2. Помидоры порезать кружками.
3. Оливки раздавить плоской стороной ножа и, удалив косточки, слегка измельчить руками.
4. Лук тонко нарезать.
5. Фету покрошить.
6. Выложить на блюдо огурцы, помидоры, лук, оливки, добавить фету, сбрызнуть оливковым маслом, полить лимонным соком, посыпать орегано, посолить и поперчить.

Салат из чечевицы с голубым сыром и шпинатом

2 порции
время приготовления 30 мин.

1 стакан чечевицы
100 г голубого сыра
100 г тонко нарезанного бекона
горсть вяленой вишни
горсть шпината
2 луковицы шалота
2 лавровых листа
2 1/2 ст. ложки
оливкового масла
2 ст. ложки бальзамического уксуса
1 ст. ложка сахара
1/4 ч. ложки смеси
нескольких видов перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Чечевицу залить горячей водой, добавить лавровые листья и отварить до готовности.

2. Разогреть сковороду, обжарить бекон со всех сторон и выложить на бумажное полотенце.

3. Шалот почистить, нарезать тонкими кольцами, выложить в сковороду, где жарился бекон, добавить 2 ст. ложки оливкового масла и обжаривать лук до золотистого цвета.

4. Добавить вишню и немного обжарить, затем посолить, поперчить, всыпать сахар, влить бальзамический уксус, перемешать и подержать на огне еще пару минут.

5. Вынуть из готовой чечевицы лавровые листья, выложить ее в сковороду, перемешать с луком.

6. Добавить шпинат, накрыть крышкой и подержать на огне две-три минуты, пока шпинат не станет мягким.

7. Голубой сыр нарезать небольшими кусочками.

8. Чечевицу со шпинатом выложить на блюдо, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить, разложить сверху обжаренный бекон и кусочки сыра.

Салат с радиккио, цикорием и козьим сыром

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 кочан радиккио
100 г мягкого козьего сыра
1 цикорий
1 красная луковица
горсть грецких орехов
горсть темного изюма
1 веточка тимьяна
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки коньяка
1 1/2 ст. ложки
бальзамического уксуса 1/4 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Изюм замочить в коньяке.
2. 3 ст. ложки оливкового масла соединить с 1 ст. ложкой бальзамического уксуса, посолить, поперчить и перемешать.
3. Лук почистить и разрезать на 8 частей.
4. Радиккио разрезать на небольшие сегменты так, чтобы у каждого была часть кочерыжки и они не разваливались.
5. Цикорий разрезать вдоль на 4–5 частей с кусочком кочерыжки каждая.
6. Разогреть сковороду-гриль.
7. Лук и радиккио сбрызнуть оливковой заправкой и обжарить.
8. Цикорий слегка полить заправкой, отправить в сковороду к овощам и тоже обжарить.
9. Разложить овощи на блюде, сверху покрошить руками козий сыр, посыпать все листьями тимьяна, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и бальзамическим уксусом, поперчить, посолить и посыпать орехами.
10. Изюм слегка отжать от коньяка и выложить на салат.

Салат с гранатом, моцареллой и зеленым горошком

2 порции
время приготовления 25 мин.

200 г замороженного зеленого горошка
7-8 маленьких шариков моцареллы
4-5 вяленых помидоров в масле
1/4 граната
1/2 лимона
пучок руколы
небольшой пучок базилика
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка наршараба
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Зеленый горошек выложить в небольшую кастрюлю, залить кипятком и отваривать несколько минут, чтобы он разморозился, затем воду слить, а горошек промокнуть бумажным полотенцем.
2. Из граната вынуть зерна.
3. Помидоры порезать небольшими кусочками.
4. Руколу разложить на блюде, посыпать гранатовыми зернами и горошком, сверху поместить моцареллу.
5. Из лимона выжать сок.
6. наршараб соединить с оливковым маслом, горчицей и 2 ст. ложками лимонного сока, посолить, поперчить и перемешать.
7. Полить салат заправкой и украсить листьями базилика.

Закуска с козьим сыром, виноградом и грецкими орехами

5 порций
время приготовления 15 мин.

100-150 г мягкого козьего сыра
большая гроздь крупного синего винограда без косточек
3 куска черного хлеба
2 куска белого хлеба
1-2 горсти грецких орехов
1 зубчик чеснока
4-5 веточек тимьяна
2-3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка жидкого меда
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Виноград отделить от веточек, поместить в глубокий противень, посолить, поперчить, слегка сбрызнуть оливковым маслом и отправить в разогретую духовку на 5-7 минут.

2. Хлеб выложить в противень и подсушивать в разогретой духовке до образования золотистой корочки.

3. Орехи порубить ножом на крупные кусочки и перемешать с листьями тимьяна.

4. Чеснок почистить и разрезать пополам.

5. Обжаренный хлеб натереть срезом чеснока и сбрызнуть оливковым маслом.

6. Козий сыр поломать руками на небольшие кусочки.

7. Выложить на блюдо хлеб, а сверху – запеченный виноград, посыпать орехами с тимьяном, разложить кусочки сыра и полить медом.

Салат со спаржей и жареным сулугуни

2 порции
время приготовления 20 мин.

2 горсти салатного микса
4 стебля спаржи
80 г копченого сулугуни
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для сальса верде:
горсть каперсов
горсть листьев базилика
горсть листьев петрушки
горсть листьев мяты
1 зубчик чеснока
1-2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. У спаржи удалить грубые черенки, стебли разрезать вдоль пополам.

2. Спаржу посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и обжаривать на разогретой сковороде-гриль по 2 минуты с каждой стороны.

3. Сулугуни нарезать небольшими кусками, сбрызнуть

оливковым маслом, посолить и поперчить.

4. Выложить сыр в сковороду к спарже и обжаривать с обеих сторон до появления золотистых полосок.

5. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко нарезать.

6. Приготовить сальса верде: в блендере соединить каперсы, чеснок, базилик, петрушку, мяту, влить по 1 ст. ложке оливкового масла и лимонного сока, посолить, поперчить и все взбить. Если соус получился очень густой, добавить 1-2 ст. ложки кипяченой воды и 1 ст. ложку оливкового масла и взбить еще немного. 7. На тарелку выложить листья салата, поджаренный сыр и спаржу, полить салат сальса верде.

Оставшийся соус подать в отдельной посуде.

Теплый салат из брокколи, моцареллы и чили

2 порции
время приготовления 20 мин.

1 кочан брокколи
200 г моцареллы
горсть оливок
без косточек
горсть каперсов
1/2 лимона
1/4 сладкого красного перца
1/2 красного чили
1/2 зеленого чили
2 зубчика чеснока
горсть листьев базилика
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Брокколи разобрать на небольшие соцветия, удалив грубые черенки.
2. В большой кастрюле вскипятить воду и отправить туда брокколи на 1–2 минуты, затем откинуть на дуршлаг.
3. Из красного и зеленого чили вынуть семена, мякоть мелко порезать.
4. Четвертинку сладкого перца, удалив семена, мелко порубить.
5. Чеснок почистить и нарезать тонкими пластинками.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить чили, сладкий перец и чеснок, немного обжарить и выключить огонь.
7. Из половинки лимона выжать сок, полить им перец с чесноком в сковороде, все перемешать.
8. Моцареллу разделить на небольшие кусочки.
9. Оливки разломить пополам.
10. Выложить на тарелку горячую брокколи, моцареллу, оливки и каперсы, все посолить и поперчить.
11. Сверху на салат выложить сладкий перец, чили и чеснок вместе с маслом, в котором все жарилось.
12. Базилик порвать руками и посыпать салат.

Салат с сыром и орехами пекан

2 порции
время приготовления 15 мин.

100 г салатного микса
горсть орехов пекан
30 г твердого сыра
щепотка коричневого сахара
щепотка карри
щепотка морской соли

Для заправки:
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка апельсинового уксуса
1 ст. ложка лимонного сока
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

1. Приготовить заправку: оливковое масло соединить с уксусом и лимонным соком, посолить, поперчить, влить 1 ч. ложку холодной кипяченой воды и перемешать.
2. Орехи выложить в сухую сковороду, добавить сахар, соль и карри и прогревать на среднем огне 30 секунд, затем влить 1 ч. ложку воды и дать сахару полностью раствориться.
3. Выложить карамелизированные орехи на фольгу.
4. Твердый сыр нарезать тонкими хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой).
5. Салатные листья полить заправкой, перемешать и выложить на блюдо, сверху разложить орехи и хлопья сыра.

Тортилья-роллы с курицей, творогом и вялеными помидорами

2 порции
время приготовления 35 мин.

лепешки тортильи или лаваш
250 г нежирного творога
1/2 отварной куриной грудки
1 сладкий перец
50 г вяленых помидоров в оливковом масле
небольшой пучок петрушки
несколько перьев зеленого лука
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Сладкий перец запечь в духовке, затем отправить в герметично закрывающуюся емкость, например, в кастрюлю с крышкой, или плотно завязать в целлофановом пакете. Когда перец чуть остынет, почистить его и нарезать длинными полосками.
2. Лепешки немного подогреть на сухой сковороде.
3. Куриную грудку нарезать тонкими полосками.
4. Зелень петрушки порубить.
5. Вяленые помидоры порезать на кусочки.
6. Творог поперчить, посолить, добавить к нему зелень и перемешать.
7. Выложить на одну половину лепешки, ближе к краю, немного творога, сверху положить немного перца, курицы и вяленых помидоров.
8. Так же начинить остальные лепешки, свернуть их в трубочки и обвязать каждую пером зеленого лука.

Салат с голубым сыром, финиками и миндалем

2 порции
время приготовления 25 мин.

3 горсти руколы
1 апельсин
горсть миндаля
70 г голубого сыра
4 финика
3 вяленых помидора

Для заправки:
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса
1 ст. ложка апельсинового сока
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Финики отделить от косточек и разрезать вдоль на полоски.

2. Вяленые помидоры также порезать полосками.

3. Руколу выложить в глубокую тарелку, добавить финики и помидоры.

4. Миндаль измельчить в ступке так, чтобы оставались небольшие кусочки, и присыпать салат.

5. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, отжать из него сок. Добавить в салат 1/4 ч. ложки цедры.

6. Приготовить заправку: соединить оливковое масло с уксусом, добавить 1 ст. ложку апельсинового сока, посолить и поперчить.

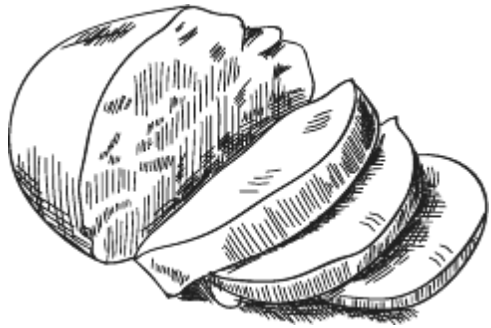
7. Полить половиной заправки салат и перемешать.

8. Голубой сыр (50 г) нарезать небольшими кубиками, выложить на салат.

9. Оставшийся сыр добавить в заправку, растереть все вместе и полить салат.

Салат из моцареллы и чечевицы с базиликовым маслом

4 порции
время приготовления 30 мин.



200 г зеленой чечевицы
100–150 г моцареллы
2 моркови
2 стебля сельдерея
1 красная луковица
2 зубчика чеснока
1–2 веточки шалфея
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для базиликового масла:
пучок базилика
150–200 мл оливкового масла
щепотка морской соли

1. Чечевицу залить кипятком (не солить!) и поставить на огонь.

2. Все овощи почистить.

3. 1 морковь и 1 стебель сельдерея крупно порезать.

4. Когда вода в кастрюле с чечевицей закипит, добавить нарезанные морковь и сельдерей, 3–4 листика шалфея, половину луковицы и 1 зубчик чеснока. Отварить чечевицу до готовности, затем удалить овощи и слить жидкость.

5. Оставшиеся сельдерей и морковь порезать маленькими кубиками, лук и чеснок мелко порубить.

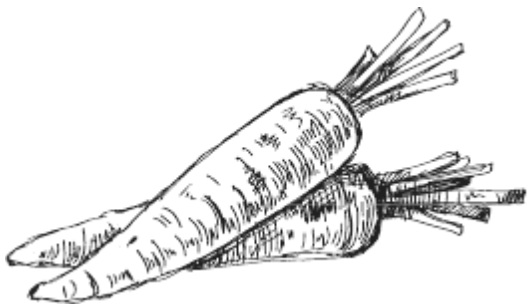
6. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и слегка обжарить измельченные овощи – они должны остаться немного хрустящими. В конце жарки посолить и поперчить.

7. Приготовить базиликовое масло: выложить в чашу блендера листья базилика (немного оставить для украшения), добавить оливковое масло и щепотку соли и взбить все в однородную массу.

8. Выложить на блюдо горячую чечевицу и обжаренные овощи, посолить, поперчить и перемешать, полить все базиликовым маслом.

9. Моцареллу порезать небольшими кусочками и выложить на чечевицу.

10. Украсить салат листьями базилика.



Рулетики из баклажанов и ветчины с творожной начинкой

2 порции
время приготовления 35 мин.

1 крупный баклажан
250 г мягкого 1 %-ного творога
125 г моцареллы
100 г тонко нарезанной ветчины
1/2 помидора
маленький пучок тархуна
маленький пучок базилика
1/2 зубчика чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка сухого майорана
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Баклажан нарезать вдоль тонкими пластинками и обжарить на гриле с двух сторон.
2. Тархун мелко порубить.
3. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и измельчить.
4. Творог соединить с майораном, тархуном, чесноком, посолить, поперчить и перемешать.
5. Моцареллу нарезать кубиками и соединить с творожной массой.
6. Помидор тоже нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и перемешать.
7. Листья базилика измельчить.
8. На каждый ломтик ветчины уложить полоску баклажана, а сверху – творожную начинку, свернуть в рулетики.

Подавать с помидорным соусом и базиликом.

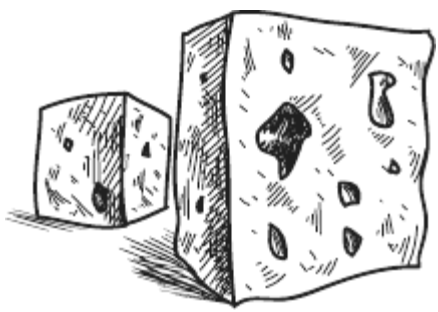
Салат с козьим сыром, панированным в кунжуте

2 порции
время приготовления 25 мин.

110 г мягкого козьего сыра
100 г салатного микса
100 г муки
100 г кунжутного семени
1 желток
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла

Для заправки:
2 ст. ложки оливкового масла 1 ст. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Козий сыр нарезать небольшими кусочками.
2. Желток слегка взбить.
3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового и сливочное масло.
4. Кусочки сыра обмакнуть в яйцо, обвалять сначала в муке, затем в кунжуте, выложить в сковороду и обжарить до золотистого цвета.
5. Приготовить заправку: перемешать горчицу, оставшееся оливковое масло, бальзамический уксус, посолить и поперчить.
6. Салатный микс выложить в глубокую салатницу, полить половиной заправки, сверху выложить кусочки козьего сыра и полить оставшейся заправкой.



Башенки из моцареллы, баклажана и помидора

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 крупный баклажан
1 большой помидор
1 большой шарик моцареллы
1/2 перца чили
1-2 веточки базилика
2-3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка сухого орегано

1. Баклажан и помидор нарезать кружками.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить ломтики баклажана с обеих сторон до золотистого цвета.
3. Моцареллу тоже нарезать кружками.
4. Перец чили, удалив семена, мелко порезать.
5. Листья базилика измельчить руками.
6. На тарелку выложить обжаренный кружок баклажана, на него поместить ломтик моцареллы, сверху – ломтик помидора, затем снова баклажан, моцареллу и помидор.
7. Посыпать измельченным базиликом, перцем чили, сухим орегано, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Весенний салат с козьим сыром и сальса верде

2 порции
время приготовления 25 мин.

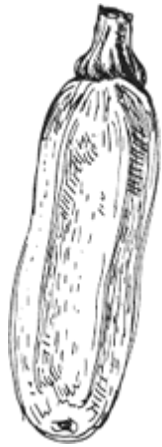
1 морковь
3-4 редиски
100 г салатного микса
4 куска цельнозернового хлеба
50 г мягкого козьего сыра
1/4 красной луковицы
несколько веточек тимьяна
4 ст. ложки оливкового масла
4 ч. ложки сальса верде
1 ч. ложка уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Морковь почистить и натереть длинной соломкой.
2. Хлеб выложить на разогретую сковороду-гриль, сбрызнуть оливковым маслом и обжарить с двух сторон.
3. Редис нарезать тонкими кружками.
4. Лук порезать довольно крупно, сбрызнуть уксусом и дать ему немного постоять.
5. Соединить морковь, редис, листья салата, влить 2 ст. ложки оливкового масла, посолить, поперчить, в конце добавить лук вместе с уксусом. Все перемешать.
6. Сыр раскрошить руками, выложить на салат, затем посыпать листьями тимьяна и сбрызнуть оливковым маслом.

7. Поджаренный хлеб смазать сальса верде.
8. Подавать салат с гренками.

Цукини с моцареллой и чесночным соусом

2 порции
время приготовления 25 мин.



1 цукини
8 маленьких шариков моцареллы
1 лимон
большой пучок шпината
2 веточки базилика
4 зубчика чеснока
100 мл оливкового масла
2 ст. ложки орехового масла
2 ст. ложки винного уксуса
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка горчицы с зернами
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Неочищенный чеснок поместить в небольшую кастрюлю, залить кипятком так, чтобы он был покрыт, и варить 5 минут.

2. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него сок.

3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и сливочное масло и немного прогреть шпинат. Когда он слегка размягчится, немного посолить, поперчить, добавить цедру лимона и 1 ст. ложку лимонного сока. Перемешать и снять

сковороду с огня.

4. Цукини, не очищая, нарезать вдоль пластинами толщиной в 1 см.

5. Разогреть сковороду-гриль, смазать полоски цукини оливковым маслом с обеих сторон (можно воспользоваться кисточкой) и обжарить с двух сторон.

6. Чеснок промыть холодной водой, затем раздавить плоской стороной ножа и вынуть мякоть.

7. Соединить чеснок с 2 ст. ложками оливкового масла, ореховым маслом, винным уксусом, горчицей, посолить, поперчить и взбить блендером.

8. Моцареллу нарезать кружками.

9. Половину обжаренных полосок цукини выложить в небольшую форму для запекания, сверху разложить шпинат и моцареллу, полить заправкой и накрыть оставшимися пластинками цукини.

10. Отправить цукини в разогретую духовку буквально на пару минут, пока сыр не расплавится.

11. Украсить листьями базилика.

Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром

3 порции
время приготовления 20 мин.

200 г зеленой чечевицы
50 г мягкого козьего сыра
горсть синего винограда
пучок петрушки
несколько перьев зеленого лука
30 мл оливкового масла

Для соуса песто:
5 вяленых помидоров в масле
горсть кедровых орехов
30 г твердого сыра
пучок базилика
70 мл оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить до готовности согласно инструкции на упаковке.
2. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.
3. Твердый сыр натереть на крупной терке.
4. Базилик порвать руками.
5. Приготовить соус песто: вяленые помидоры соединить с кедровыми орехами (немного орехов оставить), натертым сыром и базиликом, влить 70 мл оливкового масла, посолить, поперчить и взбить все блендером.
6. Готовую чечевицу выложить на блюдо и заправить 2 ст. ложками соуса песто.
7. Ягоды винограда разрезать пополам и перемешать с чечевицей.
8. Петрушку и зеленый лук порезать не слишком мелко и посыпать салат.
9. Сбрызнуть салат оставшимся оливковым маслом, раскрошить сверху козий сыр, посыпать оставшимися орехами.

Салат со спаржей и красным соусом песто

2 порции
время приготовления 35 мин.

8-10 стеблей спаржи
150 г мягкого козьего сыра
2 горсти листьев салата
2-3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

Для соуса песто:
8 вяленых помидоров
в масле
1 лимон
2 ст. ложки кедровых орехов
небольшой пучок базилика
1-2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

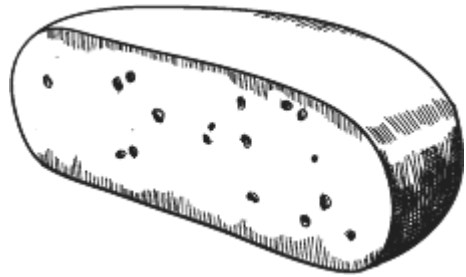
Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Противень выстелить бумагой для выпечки.
2. Стебли спаржи, удалив грубые черенки, выложить в противень, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и отправить в разогретую духовку на 15-20 минут.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.
4. Приготовить песто: вяленые помидоры, кедровые орехи, листья базилика, оливковое масло, цедру и сок лимона измельчить в блендере.
5. Для заправки салата полторы ст. ложки соуса разбавить одной ст. ложкой кипяченой воды, посолить, поперчить и перемешать.
6. Салатные листья приправить песто, сбрызнуть оливковым маслом, перемешать и оставить пропитываться.
7. Козий сыр нарезать кружками.
8. Вынуть из духовки противень, разложить на спаржу козий сыр и отправить под гриль на 2-3 минуты.

9. Листья салата выложить на блюдо, сверху поместить спаржу с сыром.

Сулугуни, запеченный в виноградных листьях

1 порция
время приготовления 25 мин.



100–150 г сулугуни
6 маринованных виноградных листьев

Для заправки:
1 зубчик чеснока
небольшой пучок тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Зубчик чеснока почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.
2. Приготовить заправку: листья тимьяна посолить, поперчить, добавить чеснок, оливковое масло и все перемешать.
3. Сулугуни нарезать небольшими кусочками.
4. На каждый виноградный лист выложить кусочек сулугуни, немного заправки и свернуть конвертиком.
5. Небольшой противень выстелить бумагой для выпечки, выложить конвертики с сулугуни и запекать в разогретой духовке 10–15 минут.

Рисовый салат с козьим сыром, грецкими орехами и карри

2 порции
время приготовления 25 мин.

100 г бурого риса
50–70 г мягкого козьего сыра
горсть грецких орехов
небольшой пучок базилика
небольшой пучок мяты
2 веточки тимьяна
1 ст. ложка сливочного масла
1/4 ч. ложки карри
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
2 ст. ложки оливкового масла
1–2 ст. ложки лимонного сока
1 ч. ложка горчицы

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Разогреть в сковороде сливочное масло, добавить рис, карри, перемешать.
3. Орехи поломать руками, так чтобы остались крупные кусочки, и добавить к рису.
4. Листья базилика и мяты порвать руками (несколько листьев мяты оставить для украшения).

5. Добавить базилик, мяту, листья тимьяна к рису, посолить, поперчить.

6. Приготовить заправку: в горчицу, непрерывно помешивая, влить оливковое масло, а затем лимонный сок.

7. Теплый салат полить горчичной заправкой, перемешать.

8. Козий сыр измельчить руками и посыпать салат.

9. Украсить оставшимися листьями мяты и подавать.

Моцарелла и помидоры на шпажках

3 порции
время приготовления 15 мин.

1 вчерашний багет
7 маленьких помидоров
6 небольших шариков моцареллы
100 г копченого сала с мясными прослойками
3 веточки базилика
1-2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Багет нарезать кусочками и выложить на противень, выстеленный пекарской бумагой.
2. Сало нарезать тонкими ломтиками, выложить на хлеб и отправить под гриль на 5 минут.
3. Помидоры разрезать пополам.
4. Моцареллу порезать ломтиками.
5. На каждую деревянную шпажку нанизать кусочек моцареллы, половинку помидора, лист базилика и кусочек хлеба с салом.
6. Сбрызнуть овощи и хлеб на шпажках оливковым маслом, посолить, поперчить и отправить под гриль на 2-3 минуты.

Салат с малиной и гренками с творожной начинкой

2 порции
время приготовления 20 мин.

2 горсти листьев салата
горсть свежей малины
горсть зерен граната
1/4 красной луковицы
1 ст. ложка малинового уксуса
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для гренок:
5 кусков хлеба
3 ст. ложки сухого
нежирного творога
горсть листьев мяты
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка морской соли

1. Лук почистить и нарезать соломкой.
2. Залить лук малиновым уксусом и дать постоять.
3. Мяту мелко порубить.
4. Творог перемешать с предварительно размягченным сливочным маслом, посолить, добавить мяту и еще раз перемешать.
5. Разогреть в сковороде 1 ч. ложку оливкового масла и обжарить хлеб с двух сторон, затем переложить гренки на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.
6. Выложить на гренки творожную начинку.
7. Листья салата сбрызнуть оливковым маслом, добавить зерна граната (немного оставить для украшения), замаринованный лук, 1 ч. ложку уксуса, в котором мариновался лук, малину и все перемешать.
8. На большую тарелку выложить салат, посолить его и поперчить, сверху поместить гренки с начинкой и украсить оставшимися зернами граната.

Овощные башенки с моцареллой и соусом из авокадо

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 большой шарик моцареллы
1/2 баклажана
1/2 цукини
1/2 сладкого желтого перца
1/2 сладкого красного перца
1/3 фенхеля
2 куска хлеба
1-2 веточки базилика
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Для соуса:
1 авокадо
1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка йогурта
1/4 ч. ложки пасты хариса

1. Баклажан и цукини нарезать тонкими кружками.
2. Сладкий перец нарезать полосками.
3. Фенхель тонко порезать.
4. Все овощи посолить, поперчить и сбрызнуть оливковым маслом.
5. Разогреть сковороду-гриль и обжарить овощи с двух сторон.
6. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку и ложкой

вынуть мякоть.

7. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.

8. Приготовить соус: в чаше блендера соединить авокадо, харису, лимонный сок, йогурт и оливковое масло, взбить все в однородную, гладкую массу.

9. Моцареллу нарезать кружками.

10. На тарелку поместить кондитерское кольцо, выложить в него пару кусочков моцареллы, затем баклажан, сладкий перец, цукини, фенхель, накрыть все ломтиками моцареллы, слегка утрамбовать и полить соусом из авокадо.

11. Снять кольцо с башенки и украсить ее листьями базилика. Так же поступить с оставшимися овощами и сыром.

12. Хлеб подсушить в тостере и подать вместе с овощными башенками.

Салат из нута с фетой и запеченными овощами

4 порции
время приготовления 40 мин.

200–250 г нута
200–250 г очищенной тыквы
100–150 г феты
1 луковица
5 зубчиков чеснока
пучок шпината
небольшой пучок кинзы
небольшой пучок мяты
2–3 пера зеленого лука
3–5 веточек тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сахара
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса белого вина
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Горох замочить на ночь, затем отварить до готовности без соли.
2. Тыкву нарезать небольшими кубиками.
3. Чеснок почистить.
4. Лук почистить и разрезать на 8 частей.
5. Тыкву, лук и чеснок выложить в небольшой глубокий противень, посолить, поперчить, сверху положить веточки тимьяна, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать сахаром и запекать в разогретой духовке 5-7 минут, затем тимьян удалить.
6. Приготовить заправку: к горчице добавить по щепотке соли и перца, влить оливковое масло, уксус и все перемешать.
7. Половину заправки влить в отваренный горох и дать постоять.

8. Фету нарезать небольшими кубиками.

9. Мяту и кинзу крупно порезать.

10. Зеленый лук нарезать наискосок.

11. Выложить на тарелку шпинат, затем нут и запеченные овощи, полить оставшейся заправкой, посыпать измельченной зеленью, сверху разложить кусочки феты.

Сырные вафли с творогом и карамелизированными помидорами

4 порции
время приготовления 25 мин.

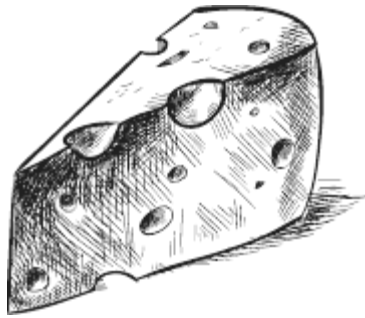
150 г обезжиренного творога
7 помидоров черри на веточке
несколько веточек кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка коричневого сахара
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для вафель:
1 1/2 стакана муки
50 г голландского сыра
50 г российского сыра
1 яйцо
2 яичных белка
2–3 пера шнитт-лука
1 стакан молока
1/2 ч. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Весь сыр натереть на крупной терке.
2. Шнитт-лук мелко порубить.
3. Муку соединить с натертым сыром и половиной шнитт-лука, добавить яйцо, влить молоко, все посолить, поперчить и перемешать.
4. Белки взбить в крепкую пену.
5. Взбитые белки в два приема ввести в тесто и вымешать.
6. Вафельницу разогреть, кисточкой смазать оливковым маслом и, выкладывая в центр небольшое количество теста, испечь вафли.
7. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, посолить и поперчить его, выложить помидоры вместе с веточкой, сбрызнуть их бальзамическим уксусом, посыпать сахаром и закарамелизировать.
8. Листья кинзы мелко порубить.

9. Творог перемешать с измельченной кинзой и оставшимся шнитт-луком.

10. Готовые вафли подавать с обжаренными помидорами и творогом с зеленью.



Салаты и закуски с яйцами

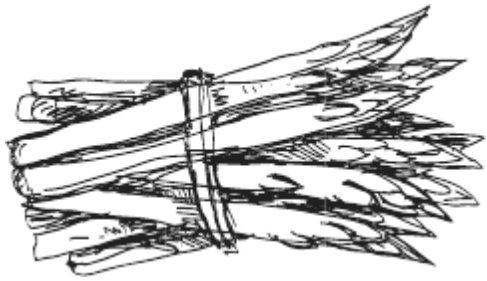
Салат из спаржи с перепелиными яйцами и анчоусами

2 порции
время приготовления 25 мин.

500 г свежей спаржи
100 г твердого сыра
небольшой пучок руколы
6-8 перепелиных яиц
8-10 анчоусов
1/2 ч. ложки морской соли

Для заправки:
1/2 банки оливок
пучок петрушки
1/2 лимона
4-5 ст. ложек оливкового масла
щепотка белого перца
щепотка морской соли

1. Спаржу отваривать в подсоленной воде 5 минут, затем выложить ее на большую тарелку.
2. Перепелиные яйца сварить всмятку, почистить и, разломив их пополам, уложить на спаржу.
3. Из половинки лимона выжать сок.
4. Из оливок удалить косточки.
5. Петрушку мелко нарезать.
6. Приготовить заправку: петрушку соединить с оливками, влить оливковое масло и сок лимона, посолить, поперчить и все перемешать.
7. Сыр натереть крупными хлопьями (используйте нож для чистки картофеля).
8. Полить салат заправкой, добавить анчоусы, посыпать руколой и натертым сыром.



Фаршированные яйца «Мимоза»

2 порции
время приготовления 25 мин.

5 яиц
150 г консервированного тунца в масле
1 крупный помидор
пучок листьев салата
небольшой пучок петрушки
100 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
1 ч. ложка яблочного уксуса
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Сварить вкрутую 4 яйца.
2. Приготовить майонез: оставшееся яйцо соединить с горчицей и щепоткой соли и взбивать миксером, тонкой струйкой вливая оливковое масло. Когда масса станет достаточно густой, влить уксус и взбить еще немного.
3. Яйца остудить, почистить и разрезать вдоль пополам.
4. Желтки вынуть, три из них соединить с 2 ст. ложками домашнего майонеза, посолить, поперчить, добавить тунца и все размять вилкой.
5. Петрушку порубить очень мелко и добавить к желткам с тунцом.
6. Помидор нарезать тонкими кружками.
7. На блюдо выложить листья салата, помидоры, посолить, поперчить.
8. Яичные белки заполнить начинкой и выложить на помидоры.
9. Оставшийся желток раскрошить и посыпать сверху фаршированные яйца.

Салат из чечевицы с жареными яйцами, овощами и шампиньонами

4 порции
время приготовления 35 мин.

200 г зеленой чечевицы
4 яйца
3-4 шампиньона
3 горсти молодого шпината
1 морковь
1 небольшая красная луковица
1/2 сладкого перца
1 стебель сельдерея
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
щепотка прованских трав
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Лук почистить и нарезать кольцами.
3. Сельдерей мелко порезать.
4. Чеснок почистить и мелко порубить.
5. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить сельдерей, лук и чеснок, перемешать и обжарить.
6. Морковь почистить, нарезать кубиками и отправить в сковороду с луком и чесноком, все перемешать.
7. Сладкий перец, удалив перепонки и семена, тоже порубить кубиками, выложить в сковороду с овощами, перемешать и продолжать прогревать на небольшом огне.
8. Грибы нарезать пластинками, добавить к овощам, все

посолить, поперчить, посыпать прованскими травами, еще раз перемешать и обжаривать еще несколько минут до полной готовности грибов и овощей.

9. Добавить в сковороду готовую чечевицу, затем шпинат, перемешать, немного прогреть и выключить огонь. Перемешивать еще 30 секунд, затем влить бальзамический уксус и все еще раз перемешать.

10. Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло, поместить в нее 4 кондитерских кольца, разбить в них по яйцу и пожарить.

11. Разложить салат по тарелкам, в каждую добавить яйцо и подавать.

Лионский салат

2 порции
время приготовления 15 мин.

1 небольшой вчерашний багет
100 г сала с мясной прослойкой
75 г салатного микса
1 яйцо
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса белого вина
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Заправка:
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка винного уксуса на чесноке
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Сало нарезать тонкими ломтиками.
2. Багет тоже тонко порезать, поместить в небольшой противень, слегка сбрызнуть оливковым маслом и отправить в разогретую духовку на 5 минут.
3. Чеснок почистить и натереть им готовые гренки.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить сало с двух сторон до золотистого цвета, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
5. Сделать заправку: соединить 2 ст. ложки оливкового масла и винный уксус, посолить, поперчить и перемешать.
6. Приготовить яйцо пашот: разбить яйцо в небольшую чашку; вскипятить 500 мл воды, добавить уксус белого вина, затем влить яйцо из чашки, убавить огонь и варить 1–2 минуты. Выложить яйцо на бумажное полотенце.
7. Обжаренное сало нарезать небольшими кусочками.
8. Салатные листья полить заправкой, перемешать и выложить в блюдо.
9. На листья салата поместить кусочки сала, гренки, сверху выложить яйцо пашот, слегка разломив его, чтобы желток потек, посолить и поперчить.

Салат из фасоли и горошка с яйцами и изюмом

2 порции
время приготовления 40 мин.

2 горсти замороженной стручковой фасоли
2 горсти замороженного зеленого горошка
6-8 стручков свежей фасоли
2 яйца
2 горсти руколы
небольшой пучок петрушки
1 ст. ложка темного изюма
1 ст. ложка очищенных семян подсолнечника
1 ст. ложка очищенных семян тыквы
сок 1/2 лимона
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка горчицы
1 ч. ложка винного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Приготовить заправку: соединить горчицу, оливковое масло и сок лимона, перемешать, посолить и поперчить.

2. Вскипятить в кастрюле воду, опустить в нее зеленый горошек и замороженную стручковую фасоль и варить несколько минут, затем откинуть на сито и выложить в миску со льдом. Перемешать, затем быстро вынуть лед и слить лишнюю воду.

3. В небольшой кастрюле вскипятить воду, влить винный уксус и, постоянно помешивая, чтобы получилась воронка, ввести

одно яйцо. Через 1-2 минуты выложить его на бумажное полотенце. Так же отварить второе яйцо.

4. К фасоли с горошком добавить свежую фасоль и полить все горчичной заправкой.

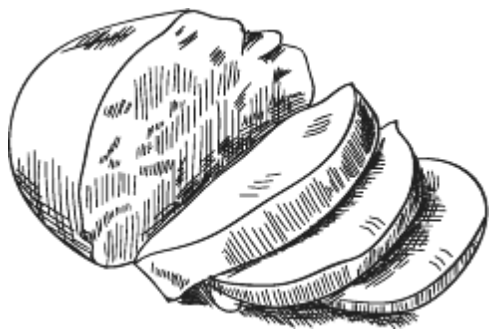
5. Разложить на блюде листья руколы, сверху выложить горох с фасолью, яйца пашот, посыпать изюмом и семечками, украсить листьями петрушки.

Тортилья с яйцами, шпинатом и моцареллой

1 порция
время приготовления 20 мин.

лепешка тортилья или лаваш
125 г моцареллы
2 яйца
2 горсти шпината
1-2 веточки базилика
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Разогреть в сковороде оливковое масло и прогревать шпинат около минуты, затем посолить и поперчить.
2. Разбить в сковороду со шпинатом яйца, все перемешать и снять с огня.
3. Моцареллу нарезать небольшими кубиками.
4. На одну половину тортильи выложить яйца со шпинатом, сверху кубики моцареллы, украсить листьями базилика и накрыть второй половиной лепешки, сложив ее пополам.



Салат из цикория с копченой рыбой и яйцом

2 порции
время приготовления 35 мин.

1 цикорий
200-300 г корюшки горячего копчения
1 яйцо
1 пучок тархуна
сок 1/2 лимона
1 ч. ложка оливкового масла
1 1/2 ч. ложки уксуса
щепотка свежемолотого черного перца

1. Цикорий разрезать вдоль пополам, вырезать клином горькую сердцевину у основания, затем тонко нарезать цикорий вдоль.
2. Разложить кусочки цикория в салатнице веером.
3. Тархун порезать и посыпать листья цикория.
4. Корюшку отделить от костей, плавников и голов и выложить на цикорий с тархуном.
5. Полить салат оливковым маслом, лимонным соком и слегка сбрызнуть уксусом и поперчить.
6. Приготовить яйцо пашот: разбить в чашку яйцо; вскипятить в небольшой кастрюле воду, как только она закипит, добавить несколько капель уксуса. Столовой ложкой создать в кипящей воде с уксусом водоворот и медленно влить в центр воронки яйцо. Не переставая мешать, варить яйцо в течение 1-2 минут или довести яичный желток до той консистенции, которая нравится.
7. Вынуть шумовкой яйцо из кастрюли и выложить в центр салата.

Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью

2 порции
время приготовления 35 мин.

3 яйца
1 помидор
1/2 авокадо
1/4 лимона
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок шнитт-лука
1 ст. ложка молока
2 ч. ложки сливочного масла
2 ч. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Яйца посолить, поперчить и взбивать миксером. Когда масса станет пышной, влить молоко и еще немного взбить.
2. Шнитт-лук и большую часть петрушки мелко порезать, добавить к взбитым яйцам и все перемешать.
3. Из четвертинки лимона выжать сок.
4. Авокадо почистить, нарезать тонкими полосками и сбрызнуть лимонным соком.
5. Помидор тонко нарезать.
6. Разогреть в сковороде 1 ч. ложку сливочного и 1 ч. ложку оливкового масла. Вылить половину яичной массы на сковороду и равномерно распределить ее. Как только края схватятся, накрыть крышкой и убавить огонь.
7. В другой сковороде разогреть оставшееся сливочное и оливковое масло, вылить вторую половину яичной массы и готовить так же, как и первый омлет.
8. Готовые омлеты выложить на тарелки, сверху разложить нарезанное авокадо, помидоры и листья петрушки, посолить, поперчить и свернуть рулетиками.

Итальянский салат с яйцами, брокколи и ветчиной

2 порции
время приготовления 35 мин.

1 кочан брокколи
100 г тонко нарезанной сырокопченой ветчины
2 яйца
1 красная луковица
горсть кедровых орехов
небольшой пучок тархуна
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока
1 ч. ложка каперсов
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка жидкого меда
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Брокколи разобрать на соцветия и отварить почти до готовности – капуста должна быть не жесткой, но хрустящей!
2. Яйца отварить так, как вы любите, например в мешочек, остудить и почистить.
3. Орехи подсушить на сухой сковороде.
4. Лук почистить и нарезать тонкими дольками.
5. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового и сливочное масло и обжарить лук до карамельного цвета.
6. Приготовить заправку: 2 ст. ложки оливкового масла соединить со свежемолотым перцем, морской солью, лимонным соком и медом, перемешать.
7. Тархун порвать руками.
8. Выложить брокколи и обжаренный лук в салатницу, полить заправкой, посыпать тархуном, добавить кусочки ветчины целиком.
9. Яйца разломить пополам, выложить на салат, сверху посыпать каперсами и орехами.

Салат с картофелем, беконом, фасолью и яйцами пашот

2 порции
время приготовления 25 мин.

4 клубня картофеля
150 г тонко нарезанного бекона
2 яйца
2 куска белого хлеба
2 горсти руколы
горсть стручковой фасоли
горсть оливок
без косточек
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка белого винного уксуса

Для заправки:
1/2 лимона
2-3 анчоуса
6-8 каперсов
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца

1. Картофель отварить в мундире до готовности, затем почистить и разрезать вдоль на 4 части.

2. Стручковую фасоль отваривать несколько минут в кипящей воде, затем обдать ледяной водой и промокнуть бумажным полотенцем.

3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить бекон с двух сторон до золотистой корочки, затем выложить на бумажное полотенце.

4. Хлеб разломить руками на небольшие кусочки.

5. В сковороду, где жарился бекон, влить оставшееся оливковое масло и обжарить хлеб до румяной корочки.

6. Приготовить яйца пашот: в небольшой кастрюле вскипятить 500 мл воды, добавить уксус, с помощью венчика сделать маленький водоворот и в центр воронки вылить яйцо. Убавить огонь и варить 2–3 минуты, затем шумовкой выложить яйцо на бумажное полотенце. Так же приготовить второе яйцо.

7. Каперсы и анчоусы мелко порезать.

8. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.

9. Из половинки лимона выжать 2 ст. ложки сока.

10. Приготовить заправку: анчоусы и каперсы соединить с чесноком, добавить горчицу, лимонный сок, 3 ст. ложки оливкового масла и свежемолотый перец, все перемешать.

11. Руколу выложить в глубокую тарелку, полить частью заправки, сверху разложить фасоль, картофель, оливки и полить оставшейся заправкой.

12. На салат поместить яйца пашот, посыпать все хлебными крутонами, украсить обжаренным беконом и сбрызнуть оливковым маслом.

Яйца, фаршированные сыром, каперсами и шнитт-луком

1 порция
время приготовления 25 мин.

2 яйца
небольшая горсть каперсов
1/2 красной луковицы
20 г твердого сыра
5-7 перьев шнитт-лука
1 ст. ложка уксуса
1 ч. ложка сметаны
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Красный лук мелко нарезать и замочить в уксусе.
2. Яйца отварить вкрутую.
3. Шнитт-лук мелко порубить.
4. Сыр натереть, добавить горчицу, сметану, каперсы, слегка отжатый от уксуса красный лук и измельченный шнитт-лук.
5. Сваренные яйца почистить и разрезать вдоль пополам.
6. Желтки выложить к сырной начинке, добавить оливковое масло, посолить, поперчить и все перемешать.
7. Начинить яичные белки сырной массой.

Салат из молодого картофеля с перепелиными яйцами

4 порции
время приготовления 45 мин.

5-6 клубней молодого картофеля
100 г молодого шпината
12-14 перепелиных яиц
3 яичных желтка комнатной температуры
небольшой пучок тархуна
350 мл оливкового масла первого отжима
сок 1 лимона
1 ст. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире, слить воду, остудить и нарезать крупно, маленькие клубни просто разрезать пополам.

2. Перепелиные яйца отварить, опустить в холодную воду, почистить и разрезать пополам.

3. Приготовить майонез: желтки, горчицу, 1 ст. ложку лимонного сока, щепотку соли и перца соединить и слегка взбить. Добавляя по капле оливковое масло, взбивать все небольшим венчиком. Когда масса станет гуще, масло можно лить уже тонкой струйкой, время от времени добавлять понемногу сок лимона.

4. Тархун порубить.

5. Шпинат выложить на большое блюдо, полить его майонезом, сверху разложить картофель и снова немного полить майонезом.

6. Сверху выложить перепелиные яйца, присыпать рубленым тархуном и полить майонезом.

Салат с авокадо, яйцом пашот и кедровыми орешками

2 порции
время приготовления 35 мин.

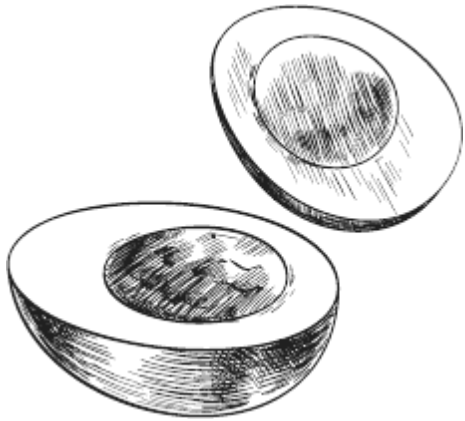
1 авокадо 1 яйцо
1 небольшая красная луковица
100 г любого салатногомикса
горсть кедровых орехов
3-4 веточки мяты
2 ст. ложки уксуса

Для заправки:
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока
1 ч. ложка горчицы с зернами

1. Луковицу почистить, нарезать соломкой, залить 1 ст. ложкой уксуса и оставить мариноваться.
2. Приготовить заправку, перемешав горчицу, оливковое масло и лимонный сок.
3. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать тонкими полосками.
4. Салатные листья выложить на большое блюдо, сверху разложить порезанное авокадо.
5. Лук слегка отжать от уксуса, выложить его на салатный микс, полить горчичной заправкой, посыпать кедровыми орехами, добавить несколько измельченных листьев мяты.
6. Яйцо разбить в чашку. В небольшое количество кипящей воды влить оставшийся уксус, создать венчиком водоворот и вылить в него яйцо. Убавить огонь до минимума и варить яйцо 1-2 минуты, затем вынуть шумовкой и поместить сверху на салат.
7. Посыпать готовый салат оставшейся мятой.

Хрустящие корзиночки с помидорами и перепелиными яйцами

4 порции
время приготовления 15 мин.



4 куска хлеба
12 перепелиных яиц
6-8 вяленых помидоров в масле
6 помидоров черри
50-70 г твердого сыра
50 г оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Хлеб поместить между слоями пищевой пленки и раскатать скалкой.
2. Кондитерским кольцом вырезать из хлеба 12 кружков.
3. Полить хлеб с обеих сторон оливковым маслом так, чтобы он был влажным.
4. Выложить кружки хлеба на дно формочек для маффинов.
5. Вяленые помидоры нарезать небольшими кусочками и выложить на хлеб.
6. Черри разрезать на 4 части и тоже разложить в формочки.
7. Сыр натереть на крупной терке и посыпать хлеб с помидорами.
8. В каждую формочку разбить перепелиное яйцо, посолить и поперчить.

9. Отправить в разогретую духовку на 5 минут.

Салат из бурого риса с красной рыбой и яйцом пашот

4 порции
время приготовления 45 мин.

300 г бурого риса
70–100 г слабосоленой красной рыбы
1 яйцо
маленький пучок
шнитт-лука
1 ч. ложка яблочного уксуса

Для заправки:
1 ст. ложка соевого соуса
1 ч. ложка горчицы
1 ч. ложка жидкого меда
щепотка свежемолотого черного перца

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке, затем остудить.
2. Шнитт-лук мелко порубить.
3. К отваренному рису добавить шнитт-лук и перемешать.
4. Приготовить заправку: соединить горчицу, соевый соус, мед, поперчить и все перемешать.
5. Полить салат из риса заправкой и перемешать.
6. В небольшой кастрюле вскипятить 500 мл воды, влить уксус, с помощью венчика сделать маленький водоворот и в центр воронки разбить яйцо. Убавить огонь и варить 2–3 минуты, затем выложить яйцо на бумажное полотенце.
7. Переложить салат на тарелку, сверху поместить яйцо, слегка разломив его, чтобы желток потек.
8. Красную рыбу нарезать тонкими полосками и выложить на салат.

Салат из цветной капусты с яйцом и заправкой-карри

2 порции
время приготовления 20 мин.

150 г цветной капусты
2 яйца
3 куска сухого белого хлеба
1–2 веточки кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
1 луковица шалота
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса белого вина
щепотка сахара
щепотка пудры карри
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

1. Цветную капусту разобрать на маленькие соцветия, грубые черенки удалить.
2. Хлеб измельчить в блендере в очень мелкую крошку.
3. В глубокой посуде взбить вилкой одно яйцо, посолить, поперчить, выложить цветную капусту и перемешать.
4. В другую посуду всыпать сухари, выложить капусту в яйце, все перемешать и ненадолго оставить.
5. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить цветную капусту до золотистого цвета, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.
6. Шалот почистить и нарезать тонкими полукольцами.
7. Приготовить заправку: шалот полить уксусом и оливковым маслом, добавить сахар, карри, посолить, поперчить и перемешать.
8. Второе яйцо отварить вкрутую, затем почистить и разрезать на 4 части.
9. На большое блюдо выложить горячую обжаренную капусту и полить заправкой с луком, сверху выложить разрезанное яйцо.

10. Кинзу слегка порвать руками и посыпать салат.

Яйца, запеченные в картофеле, с гарниром из шпината

3 порции
время приготовления 45 мин.

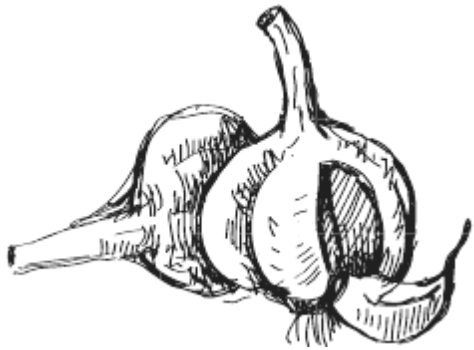
3 крупных клубня картофеля 3 яйца
большой пучок шпината сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
3 ч. ложки сливочного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Картофель отварить в мундире или запечь.
2. Срезать у картофеля один бочок и ложкой вынуть середину, чтобы получились довольно большие углубления, посолить, поперчить. В каждую выемку положить по 1 ч. ложке сливочного масла.
3. Небольшую форму для запекания выстелить пищевой фольгой, выложить картофель.
4. В углубления в картофеле разбить по 1 яйцу и поставить противень в разогретую духовку на 5 минут.
5. Шпинат сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать.
6. Выложить шпинат на тарелки, рядом поместить запеченный картофель.

Салат с яйцами, рисом и морскими водорослями

4 порции
время приготовления 40 мин.



250 г бурого риса
2 яйца
горсть сухих водорослей
1 зубчик чеснока
2 пера зеленого лука с луковичками
1 ст. ложка соевого соуса
1/2 ст. ложки растительного масла
2 ч. ложки кунжутного масла
2 ч. ложки кунжутных семечек
1 ч. ложка коричневого сахара
1 ч. ложка рисового уксуса
щепотка подкопченного перца чили

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Водоросли залить кипятком, дать настояться, затем воду слить и сохранить.
3. Зеленый лук тонко нарезать наискосок.
4. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.
5. Разогреть в сковороде растительное масло и 1 ч. ложку кунжутного масла и обжарить чеснок до прозрачности.
6. Водоросли слегка отжать (воду сохранить), добавить их в сковороду с чесноком, перемешать и посыпать кунжутными семечками.
7. Влить в сковороду воду, в которой замачивались водоросли, и готовить на медленном огне пару минут.

8. Яйца отварить вкрутую и разрезать вдоль на 4 части.

9. Готовый рис соединить с зеленым луком, полить оставшимся кунжутным маслом, рисовым уксусом, соевым соусом, посыпать подкопченным перцем чили, сахаром и все перемешать. 10. Добавить водоросли, перемешать и выложить на тарелку, сверху украсить четвертинками яиц.

Яйца, запеченные с овощами

2 порции
время приготовления 20 мин.

2 яйца
1 клубень картофеля
3 вяленых помидора в масле 3 белых сухаря
1 луковица шалота
пучок шпината
2 ст. ложки острого томатного соуса
1 1/2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки сливочного масла
щепотка сушеных помидоров в хлопьях
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Картофель отварить в мундире, затем почистить и порезать небольшими кусочками.
2. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.
3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и сливочное масло и обжарить лук.
4. Добавить картофель, посолить, поперчить, посыпать сушеными помидорами и обжаривать до появления румяной корочки.
5. Сухари измельчить в блендере в мелкую крошку, высыпать в небольшую сковороду, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и подсушить до золотистого цвета.
6. Вяленые помидоры нарезать полосками, добавить к картофелю с луком, перемешать и обжаривать еще минуту.
7. Шпинат добавить в сковороду с картофелем и прогревать буквально минуту, затем добавить томатный соус, все перемешать и обжарить.
8. В небольшую керамическую форму выложить обжаренные овощи со шпинатом, сделать два небольших углубления и разбить в них яйца, посолить, поперчить и посыпать сухарями.
9. Запекать под грилем 3-4 минуты.

Мексиканский салат с авокадо, красной фасолью и яйцами

2 порции
время приготовления 25 мин.

200 г помидоров черри
1 авокадо
1 красная луковица
100 г красной фасоли
100 г салатного микса
2 яйца
пучок петрушки
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки уксуса
1 ч. ложка горчицы
1/2 ч. ложки тмина
1/4 ч. ложки морской соли

1. Фасоль замочить на несколько часов, а лучше на ночь, затем отварить до готовности, в конце посолить.
2. Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами, залить 1 ст. ложкой уксуса и дать постоять.
3. Яйца отварить в мешочек, почистить и разломить пополам.
4. Помидоры разрезать пополам.
5. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку и чайной ложкой вынуть мякоть.
6. Приготовить заправку: соединить оставшийся уксус, горчицу, тмин, соль и оливковое масло, перемешать.
7. Петрушку порубить.
8. Выложить на блюдо листья салата, помидоры, авокадо, петрушку, маринованный лук и фасоль, полить 2/3 заправки и слегка перемешать.

9. Сверху разложить яйца и сбрызнуть оставшейся заправкой.

Салат из рыбы и овощей с яйцом пашот

4 порции
время приготовления 25 мин.

100 г филе кижуча горячего копчения
2 клубня молодогокартофеля
2 небольшие свеклы
2 соленых огурца
2 яйца
1 луковица шалота
3 ст. ложки белого винного уксуса

Для заправки:
горсть укропа
50 мл оливкового масла
2–3 ст. ложки белого
винного уксуса
1 ч. ложка горчицы
1 ч. ложка жидкого меда
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире, затем, не очищая, порезать кружками.

2. Свеклу отварить до готовности и порезать дольками.

3. Соленые огурцы нарезать кружками.

4. Укроп мелко порубить.

5. Приготовить заправку: соединить горчицу и мед, влить 2–3 ст. ложки уксуса и, перемешивая ложкой, медленной струйкой вливать оливковое масло, затем добавить укроп, посолить, поперчить и все еще раз перемешать.

6. Шалот почистить, нарезать тонкими дольками, залить 2 ст. ложками уксуса и оставить на 5 минут.

7. Приготовить яйца пашот: в небольшой кастрюле вскипятить 500 мл воды, влить оставшийся уксус, с помощью венчика сделать маленький водоворот и в центр воронки разбить яйцо. Убавить огонь и варить 2–3 минуты, затем шумовкой выложить яйцо на бумажное полотенце. Так же приготовить второе яйцо.

8. Филе кижуча нарезать небольшими ломтиками.

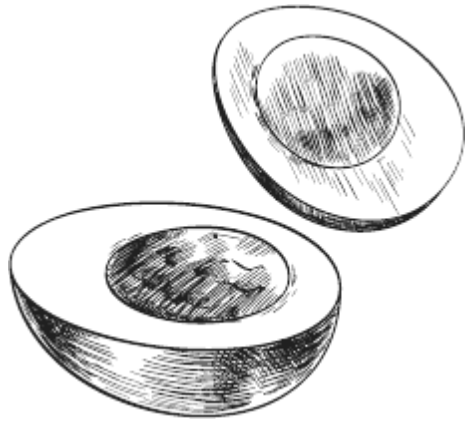
9. На большое блюдо выложить слоями картофель, огурцы, свеклу, замаринованный лук и рыбу, поливая каждый слой

заправкой.

10. Сверху поместить яйца-пашот и слегка надрезать желтки.

Яйцо по-шотландски с салатом и грудинкой

2 порции
время приготовления 20 мин.



2 яйца
1/2 кочана салата мини-романо
1–2 куска белого сухогохлеба
50–70 г подкопченной грудинки
1 огурец
горсть стручков молодогогорошка
3/4 авокадо
1/2 стебля сельдерея
200–300 мл оливкового масла
1 ч. ложка муки
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
2–3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с зернами
1 ч. ложка уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Оливковое масло влить в маленькую кастрюлю и разогреть.
2. Сухой хлеб измельчить в блендере в крошку.
3. Одно яйцо отварить всмятку и почистить.
4. Оставшееся яйцо разбить и слегка размешать.

5. Отваренное всмятку яйцо посыпать со всех сторон мукой, окунуть в сырое яйцо, затем обвалять со всех сторон в сухарной крошке.

6. Яйцо в сухарях ложкой опустить в разогретое оливковое масло и обжаривать несколько секунд до появления золотистой корочки, затем выложить на бумажное полотенце.

7. Салат нарезать небольшими полосками.

8. Сельдерей мелко порезать.

9. Огурец нарезать тонкими кружками наискосок.

10. Авокадо почистить и нарезать узкими полосками.

11. Приготовить заправку: горчицу перемешать с уксусом, оливковым маслом, посолить и поперчить.

12. На блюдо выложить салат, сельдерей, огурец, стручки горошка и авокадо, сбрызнуть все заправкой, посолить и поперчить.

13. Грудинку нарезать тонкими ломтиками и обжаривать на разогретой сковороде-гриль до появления золотистых полосок.

14. На блюдо с салатом выложить обжаренную грудинку и яйцо, надломив его так, чтобы желток слегка вытек.

Салат со свеклой, авокадо и яйцом пашот

1 порция
время приготовления 25 мин.

2 горсти молодого шпината
5 молодых свекл
1/2 авокадо
1 яйцо
1 лимон
горсть жареного фундука
1 ч. ложка уксуса
2 ч. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
небольшой пучок мяты
1 веточка розмарина
2 веточки тимьяна
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Свеклу предварительно запечь, затем почистить и нарезать дольками.

2. Приготовить яйцо пашот: в небольшой кастрюле вскипятить 500 мл воды, добавить уксус, с помощью венчика сделать маленький водоворот и в центр воронки вылить яйцо. Убавить огонь и варить 2-3 минуты, затем шумовкой выложить яйцо на бумажное полотенце.

3. Фундук измельчить в ступке.

4. Листья мяты измельчить руками.

5. Приготовить заправку: листья мяты, розмарина и тимьяна выложить в ступку, влить оливковое масло, посолить, поперчить и все растереть.

6. Из лимона выжать сок.

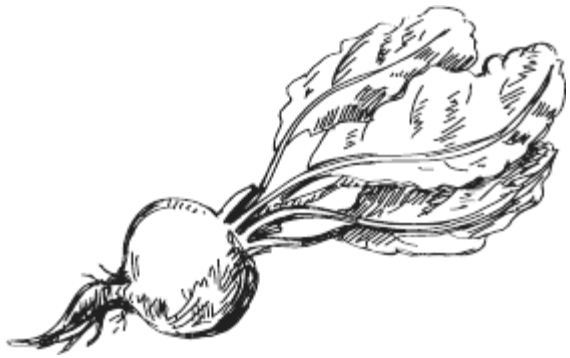
7. Нарезанную свеклу соединить с заправкой, сбрызнуть оливковым маслом и 1 ст. ложкой лимонного сока, посыпать измельченными орехами и все перемешать.

8. Авокадо почистить, нарезать тонкими полосками и сбрызнуть лимонным соком.

9. Листья шпината разложить на блюде, сбрызнуть

оливковым маслом и оставшимся соком лимона, посолить и поперчить.

10. На шпинат выложить свеклу с орехами и авокадо, сверху поместить яйцо пашот.



Салаты и закуски с грибами

Теплый салат из грибов, печени и молодого картофеля

3 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

300 г грибов
300 г телячьей печени
5–6 небольших клубней молодого картофеля
1 лук-порей
пучок руколы
12 чернослив без косточек
1/2 лимона
1 перец чили
3 зубчика молодого чеснока
8–9 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка виски
1/2 ч. ложки тмина
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Картофель отварить в мундире и разрезать пополам.
2. Из половинки лимона выжать сок.
3. Грибы нарезать пластинками, сбрызнуть лимонным соком.
4. Светлую часть лука-порея нарезать кольцами.
5. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
6. Чеснок почистить и крупно нарезать.
7. Печень вымыть, просушить бумажным полотенцем, срезать пленки, нарезать полосками, посолить и поперчить.
8. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжаривать печень по 1–2 минуты с каждой стороны, затем выложить на блюдо и накрыть фольгой.
9. В сковороду, в которой жарилась печень, добавить еще 2 ст. ложки оливкового масла и слегка обжарить лук-порей, затем добавить картофель, перемешать и снять с огня.
10. В другой сковороде разогреть 2–3 ст. ложки оливкового масла, обжарить чеснок, чили, добавить чернослив, грибы, тмин, посолить и поперчить. Потомить несколько минут, влить виски, перемешать и снять с огня.
11. Выложить на большое блюдо картофель с луком, присыпать руколой, положить кусочки печени. Сверху разложить чернослив с грибами и сбрызнуть оливковым маслом.

Зеленый салат с лесными грибами

2 порции
время приготовления 40 мин.

200 г грибов (лисички, белые)
150 г любого салатного микса
50 г твердого сыра
2 стебля сельдерея
большая горсть мелко нарубленной петрушки
1/2 лимона
2 зубчика чеснока
50 мл белого сухого вина
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотог черного перца
щепотка морской соли

1. Грибы почистить, срезать ножки, промыть под проточной водой и нарезать.
2. Чеснок почистить и растереть со щепоткой соли плоской стороной ножа, добавить сливочное масло и петрушку, перемешать.
3. Отправить все на разогретую сковороду, добавить грибы и поперчить. Жарить грибы до готовности 8-10 минут, в конце влить вино.
4. Сельдерей тонко порубить.
5. Твердый сыр натереть на крупной терке.
6. Из половинки лимона выжать сок.
7. Половину натертого сыра и сельдерей перемешать с салатным миксом, заправить оливковым маслом и соком лимона.
8. Глубокую непрозрачную салатницу смазать лимоном.

Выложить слоями грибы, салат, снова грибы, присыпать оставшимся сыром.

Жареные грибы на тостах

2 порции
время приготовления 20 мин.

2 куска цельнозернового хлеба
горсть вешенок
горсть шампиньонов
горсть листьев салата
1 лимон
20 г голландского или российского сыра
3 зубчика молодого чеснока
3–4 веточки тимьяна
3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Все грибы разрезать на 4 части.
2. Зубчики чеснока почистить и разрезать пополам.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.
4. Разогреть в сковороде сливочное масло и 1 ст. ложку оливкового масла, добавить грибы, веточки тимьяна, лимонную цедру, немного посолить, поперчить, перемешать и обжарить грибы и чеснок до золотистого цвета.
5. Разогреть в отдельной сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить хлеб с двух сторон.
6. Листья салата сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, лимонным соком, бальзамическим уксусом, посолить и поперчить.
7. Добавить в салат горячие грибы, все перемешать.
8. Сыр нарезать тонкими хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой).
9. На обжаренный хлеб выложить грибы с салатом, посыпать хлопьями сыра.

Теплый салат с курицей и грибами

2 порции
время приготовления 50 мин.

1 филе куриной грудки
1 апельсин
100 грибов портобелло или шампиньонов
100 г любых салатных листьев (рукола, мангольд, корн)
100 г бекона
1 луковица
горсть рубленой кинзы
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки натурального йогурта
1 ст. ложка сливочного масла
1 ч. ложка
бальзамического уксуса
щепотка прованских трав
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Куриную грудку и бекон нарезать тонкими полосками.
2. Грибы почистить и крупно нарезать.
3. Лук почистить и нарезать кольцами.
4. Чеснок почистить.
5. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить курицу и бекон до золотистого цвета, а затем выложить на бумажное полотенце. Сковороду отставить в сторону, но не мыть.
6. В другой сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового и 1 ст. ложку сливочного масла и слегка обжарить нарезанный лук и 1 зубчик чеснока.
7. Добавить грибы, по щепотке соли, перца и прованских трав и, помешивая, жарить 2–3 минуты.
8. Растереть оставшийся зубчик чеснока со щепоткой соли.
9. Цедру апельсина тонко нарезать или натереть на мелкой терке, из половинки апельсина отжать сок.
10. Смешать чеснок, йогурт, бальзамический уксус, 1 ст. ложку оливкового масла, 1 ст. ложку апельсинового сока, цедру апельсина и щепотку перца.
11. Листья салата полить половиной заправки и выложить на большое блюдо, а сверху – грибы и курицу с беконом.

12. Добавить в заправку 1 ст. ложку жира, в котором жарилась курица, и полить ею курицу и грибы, затем присыпать кинзой и подавать.

Салат с грибами и чечевицей

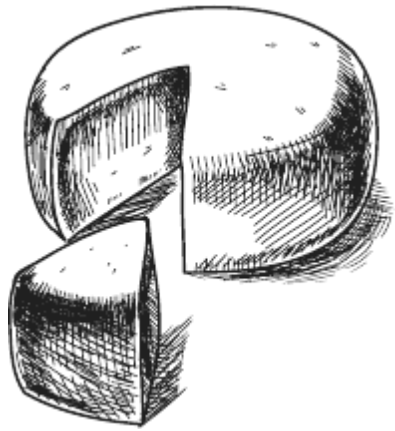
3 порции
время приготовления 45 мин.

150 зеленой чечевицы
150 г свежих грибов
большая горсть сухих грибов
1 лук-порей
50 г твердого сыра
горсть рубленой петрушки
1 головка молодого чеснока
100–150 мл овощного бульона
100 мл красного сухого вина
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка растительного масла
2 ч. ложки сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Сухие грибы замочить на несколько минут в горячей воде.
2. Чеснок почистить и тонко нарезать.
3. Светлую часть лука-порея нарезать тонкими кольцами.
4. Разогреть в большой сковороде 1 ст. ложку оливкового и 1 ч. ложку сливочного масла и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
5. Слить воду, в которой были замочены сухие грибы, процедить ее и сохранить.
6. Грибы мелко нарезать и отправить в сковороду к луку и чесноку.
7. Добавить чечевицу, перемешать, влить воду из-под грибов, овощной бульон и красное вино и на медленном огне довести чечевицу до готовности.
8. Свежие грибы почистить и нарезать.
9. Разогреть в сковороде 1 ч. ложку сливочного и 1 ст. ложку растительного масла и обжарить грибы до готовности, посолив и поперчив их, в конце добавить нарубленную петрушку.
10. Твердый сыр нарезать крупными хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой).
11. Выложить на тарелки чечевицу, сверху поджаренные грибы, присыпать сыром и подавать.

Грибы с фасолью и капустой под ароматной сырной корочкой

3 порции
время приготовления 25 мин.



6-8 коричневых шампиньонов
1/2 кочана савойской капусты
2 горсти стручковой фасоли
50 г твердого сыра
1/2 луковицы
1/2 свежего красного перца чили
маленький пучок петрушки
1 зубчик чеснока
100 мл белого вина
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка розового перца горошком
щепотка смеси нескольких видов перца

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.
2. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук.
3. Чеснок почистить, порезать пластинками и добавить к луку.
4. Грибы разрезать на 4 части, добавить в сковороду, посыпать смесью перца и перемешать.
5. Перец чили, удалив семена, мелко порезать.
6. Выложить перец чили в сковороду с грибами, всыпать

розовый перец, все перемешать.

7. Добавить стручковую фасоль, влить вино, еще раз перемешать и дать алкоголю выпариться.

8. Капусту тонко нарезать.

9. Когда фасоль размягчится, добавить капусту и обжаривать все на медленном огне еще 5-7 минут, не закрывая крышкой.

10. Петрушку мелко порубить, всыпать в сковороду, все перемешать и снять с огня.

11. Сыр натереть на крупной терке и посыпать грибы с фасолью и капустой.

Салат с грибами, сыром и бужениной

2 порции
время приготовления 15 мин.

4–5 шампиньоновсреднего размера
1 кочан цикория
2 горсти салатного микса
50 г нарезанной буженины
1 красная луковица 20–30 г твердого сыра
небольшой пучокшнитт-лука
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки жирныхсливок
1 ст. ложка горчицыс зернами
1 ст. ложка яблочногоуксуса
щепотка прованских трав
1/4 ч. ложкисвежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Лук нарезать полукольцами.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и слегка обжарить лук.
3. Грибы нарезать тонкими пластинками и выложить в сковороду с луком, добавить прованские травы, посолить, поперчить и перемешать. Обжаривать до готовности грибов.
4. Цикорий нарезать, выложить в глубокую тарелку, сверху поместить листья салата.
5. Сыр нарезать кусочками, выложить на салатные листья.
6. Буженину тоже нарезать кусочками и выложить на салат.
7. Приготовить заправку: соединить горчицу, сливки, оставшееся оливковое масло и уксус, посолить, поперчить и перемешать.
8. Обжаренные грибы с луком выложить на салат и полить заправкой.
9. Шнитт-лук мелко порубить и посыпать салат.

Литовский винегрет с грибами

6 порций
время приготовления 1 ч.

4 клубня картофеля
2 свеклы
300-400 г квашеной капусты
250-300 г маринованных белых грибов
4-5 соленых огурцов
2 моркови
2 луковицы
4 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. Свеклу, морковь и картофель предварительно запечь до готовности, затем почистить и нарезать маленькими кубиками.
2. Лук почистить и нарезать полукольцами.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук до золотистого цвета.
4. Огурцы нарезать маленькими кубиками и смешать с запеченными овощами.
5. Грибы также нарезать кубиками и добавить в винегрет.
6. Квашеную капусту отжать, порезать и тоже отправить к овощам.
7. Винегрет посолить, добавить лук вместе с маслом, в

котором он жарился, и перемешать. Дать винегрету настояться.

Зеленый салат с жареными грибами и кедровыми орешками

3 порции
время приготовления 25 мин.

300 г замороженных
белых грибов
100 г руколы
горсть кедровых орехов
1/2 луковицы
30 г твердого сыра
1 зубчик чеснока
1 веточка розмарина
1 веточка тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

Для крутонов:
4–5 кусков белого хлеба
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла

Для заправки:
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса
1 ч. ложка горчицы с зернами
1 ч. ложка лимонногосока
1 ч. ложка
бальзамического уксуса
щепотка морской соли

1. С хлеба срезать корки и нарезать его кубиками.
2. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового и 1 ч. ложку сливочного масла и обжарить крутоны до золотистого цвета.
3. Белые грибы разморозить и порезать.
4. Лук и чеснок почистить, чеснок раздавить плоской стороной ножа.
5. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового и 1 ч. ложку

сливочного масла, выложить грибы, веточки тимьяна и розмарина, лук и чеснок, посолить, поперчить, перемешать и, не накрывая крышкой, жарить на медленном огне до готовности грибов.

6. Кедровые орехи подсушить на разогретой сковороде.

7. Приготовить заправку: соединить горчицу с оливковым маслом, влить уксус и лимонный сок, посолить, добавить 1 ст. ложку холодной кипяченой воды, бальзамический уксус и перемешать.

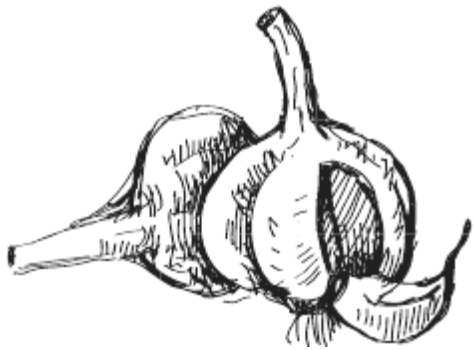
8. Руколу выложить в глубокую посуду, полить заправкой и перемешать.

9. Твердый сыр нарезать хлопьями.

10. Выложить на блюдо часть листьев руколы, посыпать орехами и крутонами, добавить оставшуюся руколу, снова посыпать орехами и сухарями. По краям салата разложить горячие обжаренные грибы, сбрызнуть бальзамическим уксусом, посыпать хлопьями.

Теплый салат из бурого риса и грибов

2 порции
время приготовления 30 мин.



100 г бурого риса
2 гриба портобелло
5-6 шампиньонов
горсть вешенок
горсть мелко рубленной петрушки
1/2 луковицы
5 зубчиков чеснока
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки прованских трав
щепотка молотой корицы
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Рис отварить, как указано на упаковке.
2. Все грибы почистить и нарезать пластинками.
3. Чеснок почистить и порезать крупно, лук – тонкими полукольцами.
4. Разогреть в сковороде оливковое масло и слегка обжарить лук и чеснок.
5. Добавить грибы, прованские травы, посолить и поперчить и жарить на медленном огне 5 минут.
6. Добавить корицу и сок лимона, перемешать и снять с огня.
7. Выложить в сковороду отваренный рис, перемешать, затем добавить рубленую петрушку.

Салат с шампиньонами, козьим сыром и баклажаном

3 порции
время приготовления 40 мин.

4 крупных шампиньона
3 небольших помидора
1 крупный баклажан
1 сладкий перец
1 большая луковица
100 г мягкого козьего сыра
1-2 веточки базилика
3 ст. ложки оливкового масла
щепотка прованских трав
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Лук почистить и нарезать полукольцами, а шампиньоны – ломтиками.
2. Разогреть в тяжелой сковороде немного оливкового масла, добавить лук, грибы и прованские травы, посолить, поперчить, перемешать и обжарить.
3. Баклажан нарезать вдоль на ломтики толщиной полсантиметра и обжарить под грилем с двух сторон.
4. Сладкий перец запечь под грилем, очистить от кожицы и семян и порезать на полоски.
5. Выложить полоски перца на блюдо, сверху разложить баклажаны, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить.
6. Помидоры разрезать пополам и выложить на баклажаны.
7. Сыр нарезать небольшими кусочками и тоже добавить в салат.
8. Готовые грибы с луком выложить сверху на салат,

сбрызнуть все оливковым маслом и украсить листьями базилика.

Грибы с сыром и зеленым луком на чипсах из лаваша

3 порции
время приготовления 30 мин.

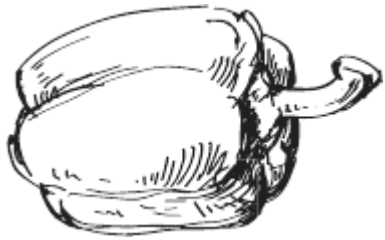
500 г свежих лисичек
тонкий лаваш
30 г твердого сыра
пучок зеленого лука
1-2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Сыр натереть на мелкой терке.
2. Лаваш разрезать на небольшие кусочки и выложить их на противень.
3. Сбрызнуть лаваш оливковым маслом, присыпать натертым сыром и подсушить в разогретой духовке.
4. Зеленый лук мелко порубить.
5. Разогреть в тяжелой сковороде сливочное и оставшееся оливковое масло, выложить грибы и зеленый лук, посолить, поперчить и жарить 10-15 минут.
6. Выложить подсушенные кусочки лаваша на тарелку, а сверху – грибы.

Теплый салат из фасоли с грибами и сладким перцем

2 порции
время подготовки 5 ч.



время приготовления 1 ч. 20 мин.
1 стакан красной фасоли
1 сладкий перец
6-7 свежих шампиньонов
2 горсти стручковой фасоли
1 небольшая луковица 1 зубчик чеснока
небольшой пучок петрушки
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Красную фасоль замочить в холодной воде на несколько часов, а лучше на ночь, затем залить свежей водой и отварить до готовности.

2. Лук почистить и мелко нарезать.

3. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук до прозрачности.

4. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа, мелко порубить и добавить к луку.

5. Сладкий перец, удалив семена, нарезать тонкими полосками.

6. Грибы порезать пластинками.

7. Выложить грибы и перец в сковороду к луку с чесноком, добавить стручковую фасоль, посолить, поперчить, прибавить огонь и, помешивая, обжаривать до готовности.

8. Добавить отваренную красную фасоль, перемешать. Оставить томиться на медленном огне.

9. Петрушку мелко порубить и добавить к фасоли.

Салат из дикого риса с грибами и петрушкой

2 порции
время приготовления 45 мин.

1 стакан дикого риса
8-10 грибов шиитаке
горсть сухих белых грибов
1 луковица
2 зубчика чеснока
небольшой пучок петрушки
200 мл куриного бульона
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сухого тимьяна
щепотка сухого майорана
щепотка морской соли

1. Разогреть 150 мл бульона, залить им сухие грибы и оставить набухать.
2. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
3. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
4. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
5. Шиитаке почистить (лучше кисточкой), нарезать пластинками и отправить к луку с чесноком, добавить тимьян и майоран, посолить.
6. Белые грибы вынуть из бульона (бульон не выливать!), мелко порубить и добавить в сковороду с шиитаке, все перемешать.
7. Процедить и влить в сковороду с грибами бульон, в

котором они замачивались.

8. Всыпать рис и перемешать. Если получается суховато, влить еще немного куриного бульона (примерно 2 ст. ложки) и прогревать грибы вместе с рисом несколько минут.

9. Петрушку измельчить и посыпать рис с грибами.

Шампиньоны с зеленым помидором, жаренным в кляре

1 порция
время приготовления 20 мин.

1 зеленый помидор
1 красный помидор
2 шампиньона
1 небольшая луковица
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для кляра:
1-2 ст. ложки молока
1 ст. ложка кукурузной муки поленты
1 ст. ложка муки
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками.
2. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.
3. Чеснок почистить и нарезать тонкими пластинками.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить грибы, лук и чеснок, посолить, поперчить, перемешать и обжарить.
5. Красный помидор разрезать пополам и, удалив сок с семенами, нарезать мякоть небольшими кубиками.

6. Кубики красного помидора добавить в сковороду с грибами, перемешать и обжаривать на медленном огне 3-4 минуты.

7. Приготовить кляр: соединить муку, кукурузную муку, посолить, поперчить, влить молоко и перемешать.

8. Зеленый помидор нарезать толстыми кружками и выложить в кляр.

9. Разогреть в отдельной сковороде оставшееся оливковое масло и обжаривать помидоры в кляре по 1-2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. 10. Подавать зеленые помидоры в кляре с обжаренными грибами с помидором, луком и чесноком.

Салат из фасоли с грибами, помидорами и тапенадом

4 порции
время приготовления 40 мин.

150–200 г фасоли «черный глаз»
3–4 куска хлеба
2 свежих белых гриба
1 красная луковица
3 помидора черри
2 зубчика чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки сливочного масла
щепотка прованских трав
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для тапенада:
2 горсти оливок без косточек
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1–2 ч. ложки лимонного сока
1 ч. ложка каперсов
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

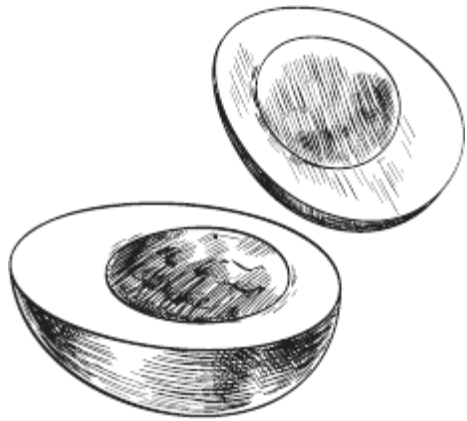
1. Фасоль отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Лук почистить и мелко порубить.
3. Разогреть в сковороде сливочное и оливковое масло и обжарить лук до прозрачности.
4. Чеснок почистить, 2 зубчика мелко порубить, выложить в сковороду с луком, слегка посолить и поперчить.
5. Грибы нарезать пластинками, добавить к луку с чесноком, перемешать, посолить, поперчить, всыпать прованские травы и жарить грибы до готовности.
6. Приготовить тапенад: в блендере соединить оливки, каперсы, очищенный чеснок, посолить, поперчить, влить оливковое масло, лимонный сок и все взбить.
7. В сковороду с грибами добавить 1 ст. ложку тапенада, перемешать, затем добавить отваренную фасоль и, помешивая, все прогреть.

8. Помидоры черри порезать небольшими кусочками.

9. На хлеб выложить фасоль с грибами, сверху украсить помидорами черри.

Корзиночки фило с грибами и яйцами

6 порций
время приготовления 25 мин.



6 яиц
2 листа теста фило
7–9 коричневых шампиньонов
1/2 красной луковицы
1 зубчик чеснока
горсть листьев петрушки
1 1/4 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Растопить в небольшой кастрюле 1 ст. ложку сливочного масла.
2. Грибы нарезать пластинками.
3. Лук почистить и нарезать полукольцами.
4. Чеснок почистить и нарезать тонкими дольками.
5. Разогреть в сковороде оливковое и оставшееся сливочное масло, выложить лук, чеснок, грибы, слегка посолить, поперчить и обжарить.
6. Петрушку мелко порубить, добавить в сковороду с грибами и обжаривать все еще пару минут.
7. Один лист фило смазать растопленным сливочным маслом с двух сторон и поместить его на несмазанный лист фило.

8. Разрезать листы на 6 квадратов и уложить каждый квадрат в небольшую форму для выпечки смазанной стороной вниз, так чтобы края теста свешивались.

9. Выложить в формы с тестом грибную начинку и разбить по одному яйцу.

10. Запекать яйца в разогретой духовке 10 минут, затем посолить и поперчить.

Салаты из макарон

Салат из рисовых макарон

4 порции
время приготовления 30 мин.

1 упаковка рисовых макарон
500 г говяжьего или свиного фарша
2 больших огурца
1 упаковка салата айсберг
50 г жареного арахиса
1 свежий красный перец чили
2 зубчика чеснока
небольшой пучок кинзы
1/2 лайма
небольшой корень имбиря
4 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки растительного масла
2 ч. ложки кунжутного масла
2 ч. ложки тростникового сахара
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Чеснок почистить и мелко порубить.
2. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить фарш вместе с чесноком.
3. Рисовые макароны приготовить согласно инструкции на упаковке.
4. Перемешать фарш с макаронами.
5. Огурцы нарезать тонкой соломкой, листья салата тоже

тонко нарезать и соединить все с фаршем и макаронами.

6. Из половинки лайма выжать сок.

7. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке – должна получиться 1 ч. ложка.

8. Перец чили, удалив семена, мелко нарезать.

9. Приготовить заправку: сахар растворить в соке лайма, добавить имбирь, перец чили, соевый соус и кунжутное масло, посолить, поперчить и перемешать.

10. Жареный арахис порубить.

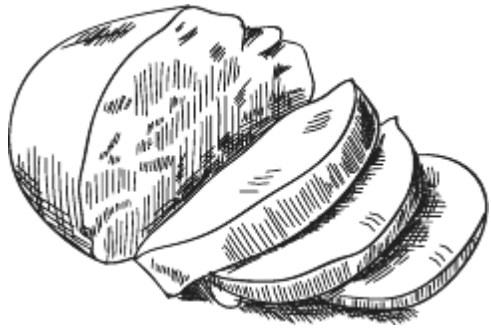
11. Кинзу мелко нарезать.

12. Полить салат заправкой, присыпать орехами и кинзой.

Подавать теплым или холодным.

Теплый салат из пенне с ветчиной и руколой

4 порции
время приготовления 25 мин.



200 г пенне
1 большой шарик моцареллы
100 г твердого сыра
3–4 ломтика сыровяленой ветчины
горсть руколы
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Для заправки:
5–7 вяленых помидоров в масле
горсть оливок без косточек
1 зубчик чеснока

1. Пенне отварить в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, затем воду слить и сохранить.
2. Вяленые помидоры порезать небольшими кусочками.
3. Оливки мелко порезать.
4. Чеснок почистить и нарезать тонкими пластинками.
5. Приготовить заправку: вяленые помидоры перемешать с нарезанными оливками и чесноком.
6. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
7. Моцареллу нарезать небольшими кубиками.
8. В горячие макароны выложить заправку перемешать, затем добавить большую часть моцареллы и сыра.
9. Ветчину нарезать небольшими кусочками, добавить к

макаронам и все перемешать (если нужно влить пару столовых ложек воды, в которой варились макароны).

10. Макароны переложить в большое блюдо, посыпать оставшимся сыром и моцареллой, сверху выложить руколу, все поперчить и сбрызнуть оливковым маслом.

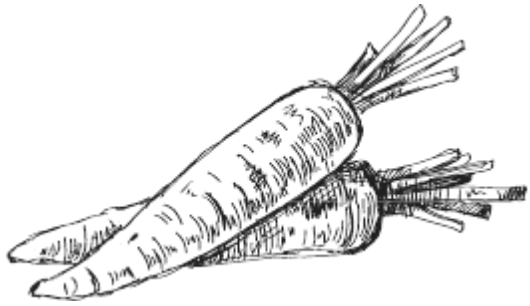
Вьетнамский салат

4 порции
время приготовления 35 мин.

100 г рисовых макарон
1 кочан салата айсберг
3 моркови
3 огурца
пучок зеленого лука
2 ст. ложки рисового уксуса
2 ч. ложки коричневого сахара

Для заправки:
небольшой корень имбиря
1/2 свежего перца чили
1/2 лайма
1 зубчик чеснока
4 ст. ложки рыбного соуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Нарезать почищенную морковь и огурцы тонкой соломкой.
2. Зеленый лук порубить.
3. Коричневый сахар развести в воде, добавить рисовый уксус и уложить в этот маринад морковь на 10–15 минут.
4. Рисовые макароны залить 250 мл кипятка на время, указанное на упаковке, затем промыть их холодной водой.
5. Чеснок почистить и натереть на мелкой терке.
6. Перец чили, удалив семена, мелко нарезать.
7. Корень имбиря почистить и натереть на мелкой терке – должно получиться 2 ч. ложки.
8. Из половинки лайма выжать сок.
9. Приготовить заправку: натертый чеснок соединить с имбирем и чили, влить рыбный соус и сок лайма, посолить, поперчить и перемешать.
10. Салат разделить на отдельные листья.
11. Уложить на каждый лист горсть макарон, немного огурцов, лука и отжатой от маринада моркови, полить ложкой заправки.
12. Скатать листы, закрыв начинку.



Салат из макарон с цветной капустой и кедровыми орешками

2 порции
время приготовления 20 мин.

150 г макарон
1/2 кочана цветной капусты
150 г помидоров черри
100 г тонко нарезанной ветчины
50 г тонко нарезанного бекона
2 луковицы шалота
20-30 г твердого сыра
2 веточки шалфея
3 ст. ложки оливкового масла
2-3 ст. ложки обжаренных кедровых орехов
1/4 ч. ложки хлопьев сладкой паприки
1/2 ч. ложки морской соли

1. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, выложить в сито и подержать в кипящей воде 2-3 минуты, а затем вынуть.

2. Воду, в которой варилась капуста, посолить и отварить в ней макароны.

3. Бекон и ветчину мелко порезать.

4. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить бекон и ветчину до золотистого цвета.

5. Шалот почистить, нарезать полукольцами, выложить к бекону с ветчиной, добавить целые листья шалфея и обжарить лук до прозрачности.

6. Добавить в сковороду капусту, помидоры черри, паприку и томить еще 2-3 минуты на маленьком огне.

7. Отваренные макароны тоже выложить в сковороду,

перемешать и подержать на огне еще пару минут.

8. Сыр натереть на крупной терке.

9. Выложить макароны в блюдо, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать орехами и сыром.

Салат с гречневой лапшой

2 порции
время приготовления 35 мин.

150 г гречневой лапши (собы)
100 г тофу
2 горсти шпината
1 горсть вешенок
2 пера зеленого лука
1 ст. ложка муки
1 ст. ложка растительного масла
1 ст. ложка орехового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
1/4 ч. ложки васаби
1 ст. ложка рисового уксуса
1 ч. ложка орехового масла

Для ореховой смеси:
70 г миндаля
1–2 ч. ложки орехового масла
1 ч. ложка кунжутного семени
1 ч. ложка тмина
1 ч. ложка коричневого сахара
1 пеперончино
щепотка корицы
щепотка морской соли
Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Миндаль поместить в форму для выпечки, посыпать кунжутным семенем, тмином, корицей, сахаром, измельченным пеперончино, солью, полить 1–2 ч. ложками орехового масла и все перемешать.
2. Прогревать орехи в разогретой духовке 10 минут, периодически перемешивая, чтобы они не сгорели.
3. В сковороде разогреть растительное масло, выложить вешенки целиком, посолить, поперчить, перемешать и обжарить.
4. Добавить шпинат и дать ему слегка поплыть.
5. Гречневую лапшу отварить согласно инструкции на упаковке, затем промыть холодной водой.

6. Тофу нарезать большими кусочками и обвалять в муке.

7. В отдельной сковороде разогреть 1 ст. ложку орехового масла и обжаривать тофу до появления золотистой корочки.

8. Приготовить заправку: васаби соединить с рисовым уксусом и 1 ч. ложкой орехового масла, все перемешать.

9. Горсть ореховой смеси измельчить в ступке, так чтобы остались крупные кусочки.

10. На тарелку выложить грибы со шпинатом, лапшу, сверху поместить обжаренное тофу, посыпать все измельченными орехами и полить заправкой.

11. Зеленый лук порезать тонко наискосок и посыпать салат.

Салат из макарон с копченой рыбой и фенхелем

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 филе копченой рыбы (около 200 г)
100-150 г замороженного зеленого горошка
50 г макарон (ракушек или небольших спиралек)
2 отваренных вкрутую яйца
1 лимон
1/4 луковицы фенхеля с зеленью
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки крупно натертого сыра
2 ст. ложки творога
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Горошек разморозить.
2. Макароны отварить в подсоленной воде.
3. Фенхель нарезать тонкими полосками (зелень оставить).
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и прогреть фенхель и горошек.
5. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона отжать сок.
6. Яйца почистить и тоже натереть на терке.
7. Копченую рыбу нарезать небольшими кусочками.
8. Смешать творог, цедру и сок лимона и 1 ст. ложку оливкового масла, посолить и поперчить.
9. Соединить отваренные макароны с фенхелем и горошком, добавить рыбу, заправить все творожным соусом и перемешать.
10. Выложить на большое блюдо, присыпать яйцом, сыром, измельченной зеленью фенхеля и сбрызнуть оливковым маслом.

Любимый салат из пенне с тунцом

4 порции
время приготовления 25 мин.

250 г пенне
1 банка тунца
в собственном соку
1 огурец
2–3 ст. ложки консервированной кукурузы
небольшой пучок укропа
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка молотого чили
1 ч. ложка морской соли

Для майонеза:
1/2 лимона
1 желток
200–250 мл оливкового масла
50 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Пенне отварить в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, затем часть воды перелить в другую посуду, остальную слить.

2. Из половинки лимона выжать 2 ст. ложки сока.

3. Приготовить майонез: соединить желток с горчицей, посолить, поперчить и взбивать миксером, тонкой струйкой вливая оливковое масло. Когда масса станет достаточно густой, влить половину лимонного сока и продолжать взбивать. В самом конце добавить оливковое масло и взбить еще немного, затем влить оставшийся лимонный сок и перемешать все венчиком.

4. Огурец нарезать небольшими кусочками.

5. Укроп мелко порубить (немного оставить для украшения).

6. Тунца размять в глубокой посуде, добавить кукурузу, кусочки огурца, измельченный укроп, молотый чили, 2 ст. ложки майонеза, все посолить и перемешать.

7. Добавить к тунцу горячие пенне, влить пару столовых ложек воды, в которой варилась паста, и перемешать.

8. Выложить макароны на блюдо, посыпать измельченным руками укропом и сбрызнуть оливковым маслом.

Салат из макарон с артишоками и брокколи

2 порции
время приготовления 25 мин.

150 г макарон
1 небольшой кочан брокколи
3 артишока в масле
1 небольшой сладкий перец
1/2 красной луковицы
горсть кедровых орехов
20-30 г твердого сыра
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Макароны отваривать в подсоленной воде на 1-2 минуты меньше, чем указано на упаковке.
2. Брокколи разобрать на соцветия.
3. Вскипятить воду в небольшой кастрюле и отваривать брокколи 3-4 минуты, затем воду слить.
4. Сладкий перец, удалив семена, нарезать тонкими полосками.
5. Лук почистить и нарезать толстыми полукольцами.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло, немного обжарить лук и сладкий перец, затем добавить кедровые орехи и брокколи, перемешать, посолить, поперчить.
7. Артишоки разрезать на 4 части.
8. Сыр натереть на мелкой терке.
9. Макароны соединить с обжаренными овощами, добавить артишоки, перемешать и выложить на блюдо.

10. Посыпать салат натертым сыром.

Теплый салат с макаронами, тыквой и руколой

4 порции
время приготовления 50 мин.

300 г длинных макарон
300 г тыквы
100-150 г сыра бри
горсть кедровых орехов
большой пучок руколы
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Тыкву почистить и порезать небольшими кусочками, сбрызнуть бальзамическим уксусом и оливковым маслом, немного посолить, поперчить и перемешать.
2. Противень застелить пищевой фольгой так, чтобы свешивались края, выложить тыкву и прикрыть ее краями фольги.
3. Отправить тыкву в разогретую духовку и запекать до готовности.
4. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.
5. Сыр нарезать небольшими кусочками.
6. Макароны отварить в подсоленной воде (не переварить!), затем воду слить, немного оставив.
7. Вернуть макароны в кастрюлю, где они варились, добавить

запеченную тыкву, перемешать.

8. Добавить сыр, влить немного воды, в которой варились макароны, перемешать.

9. Отправить к макаронам руколу, перемешать, выложить в салатницу, посыпать кедровыми орехами и сбрызнуть оливковым маслом.

Салат «Нисуаз» с макаронами и яйцом пашот

3 порции
время приготовления 30 мин.

150 г макарон-спиралек
150 г тунца в собственном соку
6 помидоров черри
горсть свежей стручковой фасоли
горсть оливок без косточек
горсть листьев салата
1 яйцо
4-5 перьев шнитт-лука
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки лимонного сока
1 ч. ложка белого винного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Макароны отварить в кипящей подсоленной воде почти до готовности.
2. Добавить в кастрюлю стручковую фасоль и держать на огне еще несколько минут, затем откинуть все на дуршлаг, сохранив 2-3 ст. ложки воды, в которой варились макароны с фасолью.
3. Помидоры черри разрезать на 4 части.
4. Оливки разрезать вдоль на 4 части.
5. Тунца (без жидкости) соединить с 2 ст. ложками оливкового масла, лимонным соком, посолить, поперчить, добавить помидоры, оливки и все перемешать.
6. Приготовить яйцо пашот: в небольшой кастрюле вскипятить 500 мл воды, влить уксус, с помощью венчика сделать маленький водоворот и в центр воронки разбить яйцо. Убавить огонь и варить 2-3 минуты, затем шумовкой выложить яйцо на бумажное полотенце.
7. Горячие макароны и фасоль добавить к тунцу с помидорами и оливками, все перемешать.
8. Шнитт-лук мелко порубить.
9. Листья салата разрезать пополам.
10. Выложить в салатницу немного листьев салата, затем макароны с тунцом и оставшийся салат, сбрызнуть оливковым маслом, а сверху поместить яйцо-пашот, слегка разломив его

вилкой.

Салат из бантиков с баклажанами, помидорами и ветчиной

4 порции
время приготовления 30 мин.

150 г макарон-бантиков
1 баклажан
1 крупный помидор
100 г тонко нарезанной ветчины
небольшой пучок базилика
сок 1/2 лимона
3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Бантики отварить в подсоленной воде, затем воду слить.
2. Баклажан нарезать тонкими кружками.
3. Разогреть в большой сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить баклажаны.
4. Помидор порезать небольшими кубиками и выложить в глубокую посуду, добавить лимонный сок, посолить, поперчить.
5. Листья базилика порвать руками и добавить к помидору, влить оставшееся оливковое масло, перемешать.
6. Обжаренные баклажаны нарезать длинными полосками, выложить к помидорам.
7. Добавить отваренные макароны и все перемешать.
8. Разложить салат в небольшие креманки, сверху положить по ломтику ветчины и подавать.

Теплый салат с макаронами и тыквой

2 порции
время приготовления 45 мин.

150 г макарон-рожков
300 г очищенной тыквы
200 г феты
100 г салатного микса
50 г кедровых орехов
80 мл оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 230 °С.

1. Тыкву нарезать небольшими кусочками.
2. Выложить тыкву в небольшой противень, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, перемешать и отправить в духовку на 15 минут.
3. Макароны отварить в подсоленной воде, снять с огня на 1 минуту раньше, чем указано на упаковке, и слить воду.
4. Разогреть сковороду и подсушить кедровые орехи.
5. Фету нарезать небольшими кусочками.
6. Приготовить заправку: соединить лимонный сок, 3 ст. ложки оливкового масла, бальзамический уксус, посолить, поперчить и перемешать.
7. Выложить в глубокое блюдо макароны и тыкву вместе с

маслом, в котором она готовилась, полить 2/3 заправки.

8. Добавить салатный микс и перемешать.

9. Разложить сверху кусочки феты, полить оставшейся заправкой, присыпать кедровыми орехами.

Салат-ссобойка из макарон

2 порции
время приготовления 20 мин.

100 г макарон-спиралек
100 г консервированного тунца в собственном соку
3-4 вяленых помидора
1 ст. ложка каперсов
1/2 ч. ложки морской соли

Для соуса песто:
пучок базилика
небольшой пучок петрушки
большая горсть фундука
50 г твердого сыра
2 зубчика молодого чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока

1. Макароны отварить в подсоленной воде, затем воду слить и сохранить.
2. Петрушку и базилик порезать.
3. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
4. Чеснок почистить.
5. Приготовить соус песто: базилик, петрушку, орехи и оливковое масло взбить в блендере. Всыпать натертый сыр, влить лимонный сок и еще немного взбить. Добавить чеснок и 1 ст. ложку кипяченой воды и взбивать до получения однородного соуса.
6. Тунца измельчить руками.

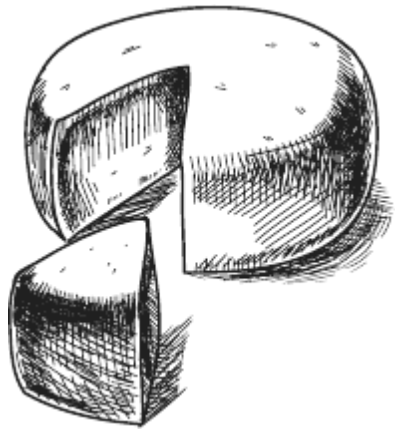
7. Вяленые помидоры порезать кусочками.

8. В горячие макароны добавить 1 ст. ложку соуса песто и перемешать.

9. Влить немного воды, в которой варились макароны, добавить кусочки тунца, каперсы и помидоры, все перемешать.

Салат из макарон с козьим сыром, вялеными томатами и руколой

2 порции
время приготовления 25 мин.



150 г макарон
6 вяленых помидоров в масле
50-60 г твердого сыра
50-60 г мягкого козьего сыра
50 г кедровых орехов
пучок руколы
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка бальзамического уксуса
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки морской соли

1. Макароны отварить в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке (не переварить!). Воду слить и сохранить.
2. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета.
3. Твердый сыр натереть на крупной терке.
4. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и порезать.
5. Соединить натертый сыр, помидоры, чеснок и обжаренные орехи (немного орехов оставить), влить оливковое масло, бальзамический уксус и все взбить блендером.
6. Козий сыр нарезать небольшими кусочками.
7. Руколу порезать и выложить в глубокое блюдо, добавить

половину козьего сыра, макароны, заправить 1 ст. ложкой сырно-помидорного соуса и все перемешать. Если салат суховат, влить немного воды, в которой варились макароны.

8. Посыпать салат оставшимся козьим сыром и кедровыми орехами.

Салат с макаронами, голубым сыром и грецкими орехами

4 порции
время приготовления 35 мин.

250 г макарон
2 горсти листьев салата
1 горсть грецких орехов
50 г голубого сыра
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса:
30-50 г голубого сыра
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Макароны отварить согласно инструкции на упаковке, затем воду слить.
2. Приготовить соус: 30-50 г голубого сыра нарезать кусочками, влить 2 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ч. ложки бальзамического уксуса, посолить, поперчить и растереть все вилкой.
3. Грецкие орехи порубить на крупные кусочки.
4. Оставшийся сыр мелко нарезать.

5. Горячие макароны заправить сырным соусом, всыпать орехи (немного оставить) и перемешать.

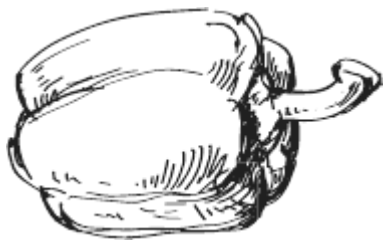
6. На тарелку поместить листья салата, сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим уксусом, посолить, поперчить и выложить макароны.

7. Посыпать салат измельченным сыром и оставшимися орехами.

Салат из макарон с запеченным перцем и моцареллой

3 порции
время приготовления 25 мин.

150 г макарон-бантиков
2 сладких перца
8-9 маленьких шариков моцареллы
горсть кедровых орехов
небольшой пучок базилика
1/2 ч. ложки морской соли



Для соуса:
1 лимон
4 зубчика чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Макароны отварить в подсоленной воде, затем воду слить.
2. Орехи обжарить на сухой сковороде.
3. Сладкий перец запечь под грилем, очистить от кожицы и нарезать тонкими полосками.
4. Чеснок запечь под грилем, затем почистить.
5. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать 1 ст. ложку сока.
6. Приготовить соус: чеснок отправить в ступку, влить оливковое масло, поперчить, посолить и растереть. Добавить цедру и сок лимона и перемешать.
7. Большую часть листьев базилика порубить.
8. В горячие макароны влить чесночный соус, добавить базилик и сладкий перец и все перемешать.
9. Выложить салат на тарелку, сверху разложить моцареллу, посыпать кедровыми орехами и украсить оставшимися листьями

базилика.

Теплый салат из макарон с курицей, сельдереем и огурцом

2 порции
время приготовления 30 мин.

150 г макарон
1 филе куриного бедра
1 огурец
1 стебель сельдерея
1/4 сладкого красного перца
1 зубчик чеснока
маленький пучок петрушки
1 ст. ложка простокваши или йогурта
1 ч. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Для майонеза:
1/2 лимона
1 желток
150–200 мл оливкового масла
50 мл оливкового масла Extra Virgin
1 ч. ложка сладкой горчицы
щепотка морской соли

1. Макароны отварить в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, затем воду слить.
2. Куриное мясо поместить в целлофановый пакет и слегка отбить, затем пакет раскрыть, курицу посолить, поперчить и сбрызнуть оливковым маслом.
3. Разогреть сковороду-гриль и обжаривать мясо по 3–4 минуты с каждой стороны.
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. Приготовить майонез: желток соединить с горчицей, 1 ч. ложкой лимонного сока и солью и взбивать миксером, тонкой струйкой вливая оливковое масло. В самом конце влить еще 1 ч. ложку лимонного сока, добавить оливковое масло Extra Virgin и взбить еще немного.
6. Сельдерей и огурец нарезать мелкими кубиками.
7. Сладкий перец, удалив семена, мелко порезать.

8. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и очень мелко порубить.

9. Петрушку измельчить.

10. В горячие макароны добавить 1 ст. ложку майонеза, простоквашу и перемешать.

11. Соединить макароны с сельдереем, огурцом, сладким перцем, чесноком и петрушкой, посолить, поперчить и еще раз все перемешать.

12. Куриное мясо нарезать тонкими полосками и выложить сверху на салат.

Салат с вялеными помидорами и бантиками

2 порции
время приготовления 25 мин.

150 г макарон-бантиков
горсть кедровых орехов
горсть шпината
2-3 вяленых помидора в оливковом масле
4 пера зеленого лука
1/2 перца чили
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Макароны отварить в подсоленной воде (не переварить!), затем воду слить.
2. Зеленый лук порезать тонко наискосок.
3. Перец чили, удалив семена, нарезать так же, как и лук.
4. Орехи обжарить на разогретой сухой сковороде.
5. Вяленые помидоры нарезать тонкими полосками.
6. Шпинат слегка измельчить.
7. Приготовить заправку, соединив оливковое масло, соль, перец и нарезанный чили.
8. Добавить к макаронам шпинат, вяленые помидоры и зеленый лук, полить заправкой, присыпать кедровыми орехами.

Подавать салат теплым или холодным.

Салат из макарон с брокколи, фетой и беконом

2 порции
время приготовления 30 мин.

1/3 кочана брокколи
150 г макарон
100 гфеты
6-7 помидоров черри
50 г тонко нарезанного бекона
2 зубчика молодого чеснока
1-2 ст. ложки оливкового масла
1 пеперончино
1/2 ч. ложки морской соли

1. Брокколи разобрать на соцветия и разрезать каждое соцветие вдоль на 2-3 части.
2. Макароны отваривать в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.
3. За пару минут до готовности макарон добавить в кастрюлю брокколи, затем воду слить.
4. Помидоры черри разрезать на 4 части.
5. Чеснок мелко порубить.
6. Бекон нарезать небольшими кусочками.
7. Разогреть в сковороде оливковое масло, добавить бекон, измельченный чеснок и обжарить бекон до золотистого цвета.
8. Пеперончино раскрошить руками и добавить в сковороду.
9. Выложить к бекону с луком помидоры и все немного прогреть.
10. Макароны с брокколи добавить в сковороду с беконом и черри, перемешать и переложить в салатницу.

11. Фету поломать на небольшие кусочки, выложить на салат и все перемешать.

Теплый салат с курицей, макаронами и сладким перцем

3 порции
время приготовления 30 мин.

1 куриная грудка
150 г макарон
1 сладкий красный перец
8 помидоров черри
50 г твердого сыра
4-5 вяленых помидоров в масле
1 веточка розмарина
2-3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Сладкий перец предварительно запечь в духовке, затем кожицу снять и порезать мякоть полосками.
2. Макароны отваривать в подсоленной воде на пару минут меньше, чем указано в инструкции на упаковке, затем воду слить и вернуть макароны обратно в кастрюлю.
3. Куриное филе поместить в целлофановый пакет и отбить.
4. Прямо в пакете мясо посолить, поперчить, влить немного оливкового масла и натереть курицу маслом и специями.
5. Разогреть сковороду-гриль и обжарить куриную грудку с двух сторон до готовности.
6. Вяленые помидоры нарезать небольшими кусочками.
7. Помидоры черри разрезать на 4 части.
8. Листья розмарина мелко порубить.
9. Твердый сыр натереть на терке с отверстиями среднего размера, чтобы получилась длинная тонкая стружка.
10. В кастрюлю с горячими макаронами добавить вяленые помидоры, черри и сладкий перец, поставить кастрюлю на небольшой огонь, сбрызнуть все оливковым маслом, перемешать и немного прогреть.
11. Обжаренную грудку нарезать тонкими полосками.
12. Макароны с помидорами и перцем выложить на тарелки, сверху разложить куриное мясо, посыпать все розмарином и сыром.

Салаты и закуски с мясом и птицей

Салат с индейкой

3 порции
время приготовления 45 мин.

300 г филе индейки
3 огурца
150 г руколы
несколько веточек кинзы
несколько веточек мяты
2 пера зеленого лука
3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка хлопьев сладкой паприки
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца

Для соуса:
1/3 свежего перца чили
3 ст. ложки арахисовой пасты
2 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки рисового уксуса
2 ст. ложки соуса Black bean
2 ч. ложки арахисового масла

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

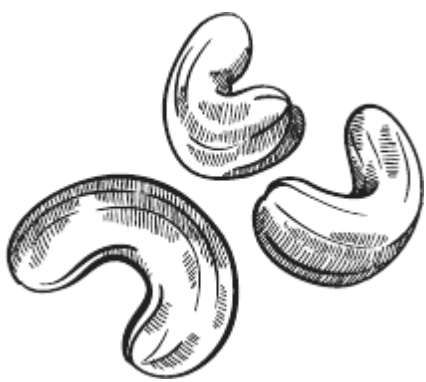
1. Сладкую паприку перемешать с черным перцем.
2. Индейку обвалять в получившейся смеси специй, завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке 30 минут.
3. Перец чили очень мелко порубить – должно получиться пол чайной ложки.
4. Приготовить соус: слегка разогреть в сковороде арахисовое масло, добавить арахисовую пасту, соевый соус, рисовый уксус, соус Black bean, перец чили, все перемешать.
5. Филе индейки нарезать длинными полосками, добавить 2 ст. ложки соуса и перемешать.
6. Зеленый лук порезать наискосок.
7. С огурцов срезать кожуру и нарезать их тонкими длинными полосками (мякоть с семенами не нарезать).
8. Выложить на большое плоское блюдо руколу сбрызнуть оливковым маслом, сверху разложить индейку и огурцы. Присыпать зеленым луком, листьями мяты и кинзы, полить 1 ст. ложкой соуса.

Тайский салат с говядиной

2 порции
время приготовления 55 мин.

200 г говяжьей вырезки
150 г листьев салата
2 огурца
50 г орехов кешью
1 лайм
пучок кинзы
1/2 свежего перца чили без семян
несколько перьев
зеленого лука
2 ст. ложки арахисового масла
1 ч. ложка рыбного соуса
1 ч. ложка сахара

Для маринада:
2 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки саке
1 ст. ложка тыквенного масла
1 ч. ложка кукурузной муки



1. Говяжью вырезку положить в морозилку на 20 минут.
2. Приготовить маринад из соевого соуса, тыквенного масла, саке и кукурузной муки.
3. Мясо нарезать как можно тоньше и отправить в маринад на 20 минут.
4. Разогреть в воке 2 ст. ложки арахисового масла и обжаривать мясо в течение 2-3 минут, постоянно помешивая,

затем выложить на бумажное полотенце.

5. Из лайма выжать сок.

6. В вок добавить рыбный соус, сахар, сок лайма, все перемешать и снять с огня.

7. Зеленый лук нарезать тонко наискосок, огурцы – соломкой.

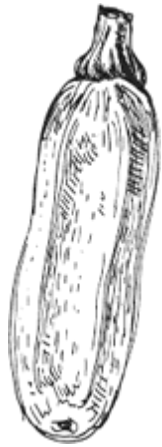
8. Чили и кинзу мелко порубить.

9. Кешью слегка поджарить на сухой сковороде и растолочь в ступке.

10. Листья салата выложить на тарелку, присыпать огурцом, луком, кинзой и чили. Сверху разложить кусочки мяса, присыпать орехами и полить заправкой из вока.

Рулетики из баранины с цукини

4 порции
время приготовления 45 мин.



300 г бараньего фарша
2 цукини
60 г феты
50 г хлеба
2 ст. ложки кедровых орехов
1 яйцо
2 зубчика чеснока 2-3 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки корицы
1/4 ч. ложки мускатного ореха
1/4 ч. ложки острого красного перца
1-2 щепотки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Кедровые орехи слегка поджарить.
2. Хлеб замочить на 2 минуты в холодной воде, затем отжать.
3. Фету порезать или поломать на маленькие кусочки.
4. Чеснок почистить и растереть плоской стороной ножа со щепоткой соли.
5. В бараний фарш добавить измельченную фету хлеб, кедровые орехи, корицу, мускатный орех, острый перец, чеснок с солью и яйцо, если надо, еще чуть-чуть посолить и все перемешать.
6. Скатать из фарша небольшие колбаски.

7. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать колбаски по 1 минуте с каждой стороны.

8. Цукини нарезать вдоль тонкими пластинками и обжарить на гриле.

9. Завернуть обжаренные колбаски в цукини, уложить на противень и запекать в разогретой духовке 8-10 минут.

Подавать, сбрызнув оливковым маслом.

Восточный салат с курицей

2 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

200 г куриной грудки
200 г салатного микса или любого салата
100 г мелких макарон
1 небольшой корень имбиря
1 лайм
пучок кинзы
1 свежий перец чили
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки соевого соуса
1 ч. ложка мисо-пасты
1 ч. ложка жидкого меда
1/2 ст. ложки тыквенного масла
1/2 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. Курицу нарезать крупными кубиками.
2. Перец чили, удалив семена, тонко порезать.
3. Корень имбиря почистить и натереть на мелкой терке.
4. Чеснок почистить и мелко порубить.
5. Цедру лайма натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
6. Кинзу мелко порубить.
7. Перемешать мисо-пасту, имбирь, перец чили, чеснок, цедру и сок лайма, соевый соус и мед.
8. Добавить в маринад тыквенное и оливковое масло, щепотку соли и еще раз все перемешать.
9. Опустить курицу в маринад так, чтобы все кусочки были покрыты, присыпать кинзой и оставить на полчаса.
10. Макароны отварить до готовности, воду слить.
11. Обжарить в сковороде-вок кусочки курицы вместе с маринадом, добавить макароны, все перемешать.
12. Листья салата выложить на блюдо, а на них – макароны с курицей.

Спринг-роллы с уткой

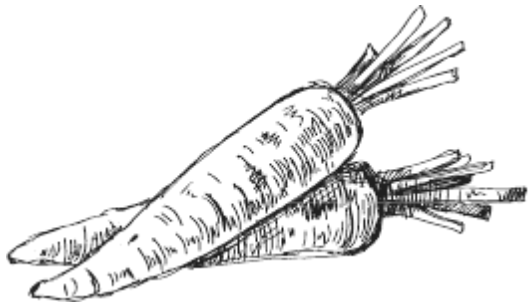
2 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

2 утиные грудки
1 упаковка рисовой бумаги
2 моркови
1/2 корня дайкона
100 г замороженного зеленого горошка
100 г брусничного соуса
30 г маринованного имбиря
5 перьев зеленого лука
1 половник бульона
50 мл винного или рисового уксуса
2 ст. ложки вермута
2 ст. ложки меда
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Утиные грудки вымыть, просушить бумажным полотенцем, поперчить, посолить и обжарить на сильно разогретой сковороде с обеих сторон до золотистой корочки. В той же сковороде отправить грудки в разогретую духовку на 20 минут, затем остудить и нарезать тонкими полосками.
2. Зеленый горошек разморозить.
3. Дайкон и морковь почистить и порезать тонкими брусками.
4. Зеленый лук нарезать тонко наискосок.
5. Смешать в небольшой кастрюле 100 мл воды, рисовый уксус, мед, бульон и вермут. Довести соус до кипения и 2 минуты отваривать в нем морковь, затем выложить ее на бумажное полотенце.
6. На 1 минуту опустить в кипящий соус дайкон и тоже выложить на бумажное полотенце, а затем в течение 30 секунд отваривать в соусе зеленый горошек.
7. Листы рисовой бумаги по одному замачивать в горячей воде на несколько секунд и выкладывать на влажное полотенце.
8. На каждый лист уложить немного утки, моркови, дайкона, горошка, зеленого лука и чуть-чуть имбиря. Свернуть колбаской, завернуть во влажное полотенце и убрать в холодильник.
9. Перед подачей на стол нарезать по диагонали на

небольшие роллы и подавать с брусничным соусом.



Салат из красной капусты с индейкой

2 порции
время приготовления 50 мин.

200 г индейки
пучок редиски
1/4 кочана красной капусты
пучок кинзы
1 лайм
1/2 красной луковицы
2 зубчика чеснока
1 свежий красный перец чили
2 ст. ложки рыбного соуса
2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка сахара
2 ч. ложки рисового уксуса
щепотка свежемолотого черного перца

1. Индейку отварить.
2. Красный лук почистить и тонко нарезать.
3. Из лайма выжать сок.
4. Чеснок почистить и порубить.
5. Перец чили, удалив семена, мелко нарезать.
6. Кинзу мелко порубить.
7. Смешать лук, чили, рисовый уксус, сок лайма, рыбный соус, добавить сахар, растительное масло, черный перец и кинзу. Перемешать и дать маринаду настояться 15 минут.
8. Готовую индейку нарезать кубиками.
9. Капусту тонко порубить.
10. Редис нарезать кружками.
11. Отправить индейку, капусту и редис в маринад и все перемешать.

Куриные рулетики в пряном соусе

2 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

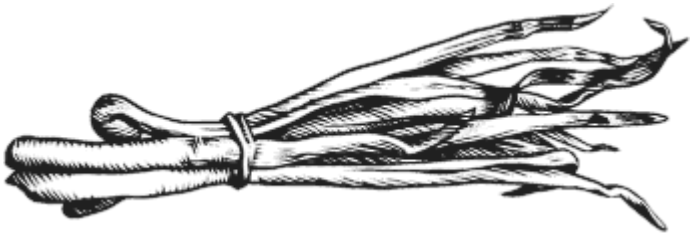
2 куриные грудки
2 огурца
70 г любого салата или салатного микса
небольшой пучок кинзы
5 перьев зеленого лука
1 зубчик чеснока
125 мл соевого соуса
4 ст. ложки мирина
2 ст. ложки оливкового масла
1 1/2 ст. ложки сахара мускавадо
1 ст. ложка лимонного сока
2 ч. ложки натертого имбиря
1 ч. ложка меда
4 звездочки бадьяна
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
2. Приготовить маринад: смешать соевый соус, мирин, сахар и мед. Добавить бадьян, чеснок и имбирь.
3. Куриные грудки завернуть в пищевую пленку и отбить скалкой так, чтобы они стали как можно тоньше.
4. Разрезать каждую куриную грудку вдоль пополам, залить маринадом и оставить на 20 минут.
5. Зеленый лук нарезать длинными полосками.
6. Кинзу порезать довольно крупно.
7. Выложить немного лука и кинзы на полоски курицы и свернуть их в рулетики.
8. Уложить рулетики в небольшой глубокий противень и запекать в разогретой духовке 20 минут, время от времени поливая маринадом, а затем на 10 минут поставить под гриль или на самый верхний уровень духовки.
9. Огурец нарезать тонкими полосками.
10. Выложить на блюдо салат или салатный микс, сверху полоски огурца.
11. Сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком,

посолить и поперчить.

12. Разложить сверху куриные рулетики и подавать.



Салат с куриной печенью

2 порции
время приготовления 35 мин.

200 г куриной печени
100 г руколы
50 г длинных широких макарон
2 небольшие луковицы
горсть фисташек
горсть кинзы
2 зубчика чеснока
5 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка аджики
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.
2. Чеснок почистить и порезать пластинками.
3. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
4. Выложить в сковороду куриную печень, посолить, поперчить и обжаривать на сильном огне по 1-2 минуты с каждой стороны. Затем огонь уменьшить и доводить печень до готовности еще в течение 2-3 минут, главное – не пересушить!
5. Смешать аджику, горчицу и 2-3 ст. ложки оливкового масла.
6. Макароны отварить в кипящей подсоленной воде.
7. Разложить на тарелке руколу, выложить сверху макароны, сбрызнуть оливковым маслом.
8. На макароны положить куриную печень с луком и

чесноком, полить заправкой и слегка перемешать, а затем присыпать кинзой и фисташками.

Теплый салат с картофелем и беконом

3 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

5-6 небольших клубней молодого картофеля
150 г бекона
70-100 г любого салатного микса
70 г любого голубого сыра
сок 1/2 лимона
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире, затем разрезать на половинки.
2. Бекон обжарить на сковороде-гриль и выложить на бумажное полотенце.
3. В оставшемся от бекона жире обжаривать половинки картофеля до появления золотистых полосок.
4. Сыр нарезать кубиками.
5. Приготовить заправку: половину нарезанного сыра соединить с оливковым маслом, лимонным соком, бальзамическим уксусом, посолить и поперчить, растереть сыр вилкой и все перемешать.
6. Разложить на блюде листья салата, присыпать оставшимися кубиками сыра, сверху выложить обжаренный картофель и бекон, полив каждый слой заправкой.

Корзинки из баклажанов с телятиной

4 порции
время приготовления 2 ч. 30 мин.

400 г телятины, желательно с жирком
2 баклажана
4 крупных помидора
2 луковицы
несколько веточек базилика
1/2 головки чеснока
1/2 л мясного бульона
6-7 ст. ложек оливкового масла
1 ч. ложка хлопьев паприки
1/2 ч. ложки сладкой молотой паприки
щепотка молотого перца чили
щепотка морской соли крупного помола

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чеснок почистить и крупно нарезать.
2. Лук тоже почистить и нарезать полукольцами.
3. Разогреть в тяжелой кастрюле 3-4 ст. ложки оливкового масла, слегка обжарить лук и чеснок.
4. Мясо порезать крупными кубиками, выложить в кастрюлю к луку и чесноку, перемешать и обжарить до легкого золотистого цвета.
5. Помидоры крупно нарезать и тоже отправить в кастрюлю; томить все вместе 10-15 минут на небольшом огне.
6. Добавить в кастрюлю перец чили, оба вида паприки, щепотку крупной морской соли, влить подогретый бульон, так чтобы мясо было покрыто. Накрыть крышкой и томить на медленном огне час-полтора.

7. Баклажаны нарезать длинными пластинками и обжарить в сковороде до полной готовности, не жалея масла. Затем выложить на бумажное полотенце, чтобы лишнее масло ушло.

8. Выстелить небольшие формочки баклажанами так, чтобы их края свисали наружу, как лепестки.

9. Наполнить формочки телятиной с небольшим количеством соуса, закрыть сверху лепестками баклажанов и запекать в разогретой духовке 15-20 минут.

10. Готовое блюдо присыпать листьями базилика.

Салат с домашними колбасками, гранатом и орехами

4 порции
время приготовления 30 мин.

3-4 домашние колбаски в натуральной оболочке
1 небольшой кочан радиккио
1 кочан цикория
100 г тонко нарезанного бекона или сала с мясной прослойкой
горсть каштанов
горсть фундука
горсть зерен граната
несколько веточек свежего тимьяна
2-3 ст. ложки оливкового масла
3 ч. ложки бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Радиккио и цикорий разобрать на листья; листья радиккио разрезать вдоль, чтобы они были одного размера с листьями цикория.

2. Заправить листья салата оливковым маслом, бальзамическим уксусом, поперчить и посолить.

3. Бекон и колбаски поджарить в сковороде, затем бекон переложить в другую посуду.

4. В сковороду к колбаскам выложить орехи и каштаны и слегка прогреть, чтобы они пропитались ароматами жареного.

5. Добавить в сковороду листья салата, еще немного подержать на огне и выложить все вместе на большое блюдо.

6. Сверху разложить бекон, присыпать зернами граната и свежим тимьяном.

Пряный салат с курицей и рисом

2 порции
время приготовления 50 мин.

1 вареная куриная грудка
100 г смеси дикого и золотистого риса
3 горсти голубики
2 горсти руколы
горсть нарезанного хлопьями миндаля
большой пучок петрушки
250 мл куриного бульона
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки уксуса белого вина
1 ст. ложка горчицы с зернами
1 ст. ложка жидкого меда
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Бульон довести до кипения, всыпать рис и отварить его до готовности (рис должен получиться рассыпчатым).
2. Куриное мясо нарезать небольшими кубиками.
3. Петрушку порезать не слишком мелко.
4. Соединить оливковое масло, уксус, мед и горчицу, посолить, поперчить и перемешать.
5. Готовый рис откинуть на дуршлаг, выложить на блюдо и, пока он горячий, посолить, поперчить, добавить куриное мясо, влить 2/3 горчичной заправки и перемешать.
6. Посыпать салат петрушкой и руколой, полить оставшейся заправкой и снова перемешать. Если нужно, добавить еще немного оливкового масла.
7. Сверху разложить голубику и посыпать миндальными хлопьями.

Бараньи ребрышки с салатом и перепелиными яйцами

6 порций
время приготовления 1 ч.

1 1/2 кг бараньих ребрышек
1 яблоко
5–6 перепелиных яиц
горсть стручковой фасоли
небольшая горсть грецких орехов
горсть листьев шпината
горсть руколы
1 стебель сельдерея
несколько веточек
свежего тимьяна
1 веточка розмарина
3–4 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка лимонного сока
1/2 ч. ложки орегано
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Мясо посолить, поперчить, слегка сбрызнуть оливковым маслом, посыпать орегано, листьями тимьяна, все перемешать и оставить на 10–15 минут.

2. В небольшой кастрюле вскипятить воду, посолить, всыпать фасоль и варить несколько минут.

3. Сельдерей нарезать очень тонкими длинными полосками (можно воспользоваться овощечисткой) и опустить в воду со льдом, минут через 5 вынуть и промокнуть бумажным полотенцем.

4. В оставшуюся ледяную воду выложить отваренную фасоль, затем также просушить ее бумажным полотенцем.

5. Яблоко, удалив сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

6. Разогреть в тяжелой сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать мясо до появления золотистой корочки.

7. Переложить обжаренное мясо в форму для запекания, накрыть фольгой и отправить в разогретую духовку на 7-10 минут.

8. В большую тарелку выложить фасоль, шпинат, руколу, яблоки и полоски сельдерея, посолить, поперчить, полить оставшимся оливковым маслом и бальзамическим уксусом, все перемешать.

9. Грецкие орехи поломать руками и посыпать салат.

10. В сковороде разогреть сливочное масло, разбить в нее яйца, посолить, поперчить и пожарить так, чтобы желток оставался жидким.

11. Готовое мясо посыпать листьями розмарина, выложить на мясо глазунью из перепелиных яиц и подавать с салатом.

Салат с курицей, абрикосами и фундуком

2 порции
время приготовления 20 мин.

1 отварная куриная грудка
4 абрикоса
3-4 стебля сельдерея
50 г фундука
1 желток
небольшой пучок кинзы
несколько перьев зеленого лука
200 оливкового масла
1 ст. ложка обезжиренного йогурта
1 ч. ложка горчицы
1/2 ч. ложки уксуса из сидра
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Сельдерей тонко нарезать.
2. Куриную грудку порезать небольшими продолговатыми кусочками.
3. Зеленый лук и кинзу мелко порубить.
4. Приготовить майонез: желток соединить с горчицей и щепоткой соли и взбивать миксером, тонкой струйкой вливая оливковое масло. Когда майонез загустеет, влить уксус.
5. Йогурт соединить с 1 ст. ложкой домашнего майонеза, посолить, поперчить и перемешать.
6. Фундук измельчить в ступке в мелкие кусочки.
7. Абрикосы, удалив косточки, разделить на половинки.
8. Выложить на блюдо курицу, сельдерей, кинзу и лук,

заправить йогуртом с майонезом, все перемешать.

9. Сверху разложить половинки абрикосов и посыпать орехами.

Японский салат с языком и карамелизированной грушей

3 порции
время приготовления 25 мин.

1 вареный свиной язык
1 сладкая груша
2 горсти шпината
1/2 лайма
20-30 г корня имбиря
2-3 пера шнитт-лука
2 ст. ложки масла грецкого ореха
1 ст. ложка кунжутного масла
1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка сливочного масла
1 ч. ложка жидкого меда
1 ч. ложка кунжутного семени
1 ч. ложка мисо-пасты

1. Грушу, удалив сердцевину, разрезать вдоль на 8 частей.

2. Разогреть сковороду, выложить грушу, добавить сливочное масло и мед. Посыпать все кунжутом, перемешать и обжаривать несколько минут – главное, чтобы кусочки груши не развалились!

3. Вареный язык нарезать небольшими полосками.

4. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке – должна получиться 1 ч. ложка.

5. Из лайма выжать сок.

6. Приготовить заправку: мисо-пасту соединить с соевым

соусом, натертым имбирем, кунжутным и ореховым маслом и соком лайма, все перемешать.

7. Шпинат выложить на блюдо, полить заправкой, добавить нарезанный язык и перемешать.

8. Сверху разложить кусочки груши.

9. Шнитт-лук мелко порубить и посыпать салат.

Салат с курицей, фенхелем и кинзой

4 порции
время приготовления 35 мин.

2 филе куриных грудок
1/2 фенхеля
2 горсти салатного микса
небольшой пучок кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса:
1 апельсин
1 лимон
2 ст. ложки жидкого меда
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка шафрана
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Куриное мясо посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом.

2. Разогреть сковороду-гриль и обжаривать филе по 3-4 минуты с каждой стороны.

3. Обжаренные грудки переложить в форму для выпечки и отправить в разогретую духовку на 15 минут. Готовое куриное мясо порезать небольшими кусочками.

4. Шафран замочить на пару минут в 100-150 мл теплой воды, затем перемешать.

5. Апельсин нарезать вместе с кожурой тонкими дольками и

выложить в небольшую кастрюлю.

6. Добавить мед, воду с шафраном, поместить кастрюлю на огонь и прогревать, пока жидкость не уварится наполовину. Апельсины с сиропом измельчить в блендере в пюре.

7. Из 3/4 лимона выжать сок.

8. Приготовить соус: соединить 1 ст. ложку апельсинового пюре, сок 3/4 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, посолить, поперчить и перемешать.

9. Фенхель вместе с зеленью порезать очень тонко.

10. Кинзу порубить.

11. На тарелку выложить листья салата, фенхель, куриное мясо, присыпать кинзой и полить все апельсиновым соусом.

Цыплята на гриле с салатом из кукурузы, слив и баклажанов

4 порции
время приготовления 1 ч. 40 мин.

4 маленькие тушки цыплят
5–6 веточек тимьяна
3–4 зубчика чеснока
5–6 ст. ложек оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Для салата:
2 вареных початка кукурузы
2 баклажана
2 сливы
150 г салатных листьев
3–4 ст. ложки оливкового масла

1. У каждой тушки цыпленка вырезать ножницами спинную кость.
2. Чеснок почистить и крупно нарезать.
3. Уложить цыплят в пластиковый контейнер, добавить тимьян, нарезанный чеснок, соль, свежемолотый перец, 5–6 ст. ложек оливкового масла, все перемешать и закрыть контейнер крышкой. Мариновать 30–40 минут.
4. Обжарить цыплят на гриле с обеих сторон до хрустящей корочки.
5. Баклажаны нарезать толстыми кружками, обжарить с обеих сторон на гриле.
6. Кукурузу обжарить на гриле целиком, затем нарезать кружками.
7. Сливы, удалив косточки, нарезать небольшими дольками.
8. Выложить на большое блюдо баклажаны, кукурузу, сливы и листья салата, полить 3-4 ст. ложками оливкового масла и перемешать.
9. Разрезать цыплят пополам и выложить сверху на салат.

Салат с запеченным картофелем, беконом и помидорами

4 порции
время приготовления 50 мин.

200 г тонко нарезанного бекона
15 клубней молодого картофеля среднего размера
5–6 некрупных помидоров
2 горсти руколы
50 г твердого сыра
горсть оливок
1–2 веточки базилика
2–3 веточки тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Молодой картофель отварить в мундире, затем разрезать пополам, выложить в форму для запекания и сбрызнуть оливковым маслом. Немного поперчить, посолить и отправить в духовку под гриль, чтобы картофель стал золотистым. Сильно прожаривать не надо!
2. Полоски бекона слегка обжарить на сухой сковороде с обеих сторон, затем выложить на бумажное полотенце.
3. Раздавить каждую оливку дном стакана и удалить косточки.
4. Помидоры разрезать на четыре части и соединить с руколой и оливками, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и яблочным уксусом.
5. Салат перемешать, выложить на плоское блюдо, посыпать листьями тимьяна и измельченным руками базиликом.
6. Сыр нарезать тонкими пластинками и вместе с беконом выложить на салат.
7. Картофель вынуть из духовки и тоже выложить на салат.

«Бутерброд» из цукини с говядиной и авокадо

2 порции
время приготовления 50 мин.

1 кусок говядины для стейка
1 небольшой молодой цукини
1/2 спелого авокадо
1/2 красной луковицы
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ч. ложка васаби
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами и замариновать в яблочном уксусе.
2. Цукини с кожурой натереть на крупной терке.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло. Не добавляя соли и перца, сформировать из натертого цукини четное количество лепешек размером с ладонь и обжарить с обеих сторон, затем слегка остудить.
4. Разогреть сковороду-гриль и поджарить стейк без масла, соли и перца. Готовое мясо снять с гриля, дать ему полежать 2-3 минуты и тонко нарезать.
5. Зелень петрушки и кинзы мелко порубить.
6. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать кубиками.
7. На половину готовых лепешек выложить понемногу замаринованного лука, слегка посолить.
8. Сверху разложить авокадо, поперчить, затем добавить еще

слой лука и чуть-чуть васаби. Присыпать зеленью петрушки и кинзы.

9. Выложить сверху по нескольку ломтиков мяса, снова присыпать зеленью и накрыть второй лепешкой.

Кулечки из лаваша с курицей и зеленью

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 отварная куриная грудка
100 г натурального йогурта или простокваши
2 тонких лаваша
1 свежий огурец
1 стебель сельдерея
горсть винограда
горсть листьев салата
несколько веточек тархуна
1 ч. ложка с горкой горчицы с зернами
щепотка морской соли

1. Куриную грудку нарезать небольшими кусочками.
2. Добавить к курице горчицу, йогурт или простоквашу, соль, перемешать и оставить мариноваться.
3. Сельдерей тонко порубить.
4. Огурец нарезать тонкими кружками.
5. Ягоды винограда разрезать пополам.
6. На каждый лаваш выложить листья салата, затем курицу, сверху огурец, сельдерей и виноград, посыпать листьями тархуна и свернуть лаваш конвертом или кулечком.

Спаржа с ветчиной, запеченная в сухарях

1 порция
время приготовления 25 мин.

6 стеблей спаржи
2-3 ломтика ветчины
1 апельсин
1 кусок подсохшего ржаного хлеба
горсть тыквенных семечек
горсть семян подсолнечника
горсть кунжутного семени
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка семян мака
1/2 ст. ложки оливкового масла

1. Спаржу выложить в глубокий противень, сбрызнуть оливковым маслом и отправить на 3-4 минуты под гриль.

2. Тыквенные и подсолнечные семечки, мак и кунжут слегка обжарить на сухой сковороде.

3. Зубчик чеснока почистить, раздавить плоской стороной ножа и вынуть сердцевину.

4. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.

5. Хлеб порезать и вместе с чесноком измельчить в блендере в мелкую крошку.

6. Добавить к хлебным крошкам обжаренные семечки, цедру апельсина и еще раз взбить все блендером до однородного состояния.

7. Завернуть спаржу в ломтики ветчины, вернуть в тот же

противень и присыпать рулетики сухарной смесью.

8. Отправить противень под гриль еще на 2-3 минуты.

Гнездо цыпленка

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 филе куриной грудки
2 ст. ложки вареного риса 3–4 листа латука
1 лук-порей
небольшой корень имбиря
небольшой пучок кинзы
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки кокосового молока
1 ч. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки карри

1. Куриную грудку порезать небольшими кусочками.
2. Светлую часть лука-порея нарезать тонкими кольцами.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Разогреть в сковороде-вок оливковое масло и обжаривать лук и чеснок 1 минуту, затем добавить куриное мясо и карри. Перемешать.
5. Имбирь почистить, порубить и выложить к курице.
6. Добавить кокосовое молоко и рис. Перемешать и потомить 3–4 минуты.
7. Кинзу порубить, посыпать курицу с рисом.
8. Выложить все в листья салата.

Салат из дикого риса и индейки с фундуком и сушеной клюквой

2 порции
время приготовления 50 мин.

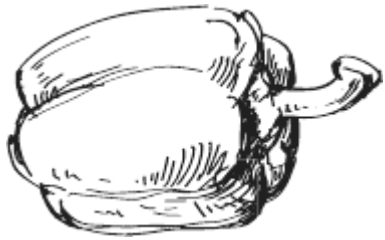
1 филе индейки
1 стакан дикого риса
1 апельсин
1 зеленое яблоко
горсть фундука
горсть сушеной клюквы
пучок петрушки
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Фундук измельчить в ступке и отправить к рису.
3. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
4. Клюкву выложить в глубокую посуду, добавить цедру и сок апельсина, дать настояться.
5. Петрушку мелко порубить, большую часть смешать с 1 ст. ложкой оливкового масла, солью и перцем.
6. Филе индейки обвалять в петрушке с маслом.
7. Разогреть сковороду без масла и обжарить индейку с обеих сторон до готовности.
8. Яблоко, удалив сердцевину, нарезать тонкой соломкой и выложить в миску к клюкве.
9. Добавить к клюкве оставшуюся рубленую петрушку и оливковое масло, перемешать.
10. Готовую индейку порезать длинными ломтиками и

выложить в салат.

Роллы с говядиной, фасолью и сладким перцем

2 порции
время приготовления 25 мин.



1 тонкий армянский лаваш
1 стейк из говядины
3 горсти стручковой фасоли
1 небольшой сладкий перец
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. В небольшой кастрюле вскипятить воду, выложить фасоль, посолить и варить несколько минут. Затем воду слить и отправить фасоль в посуду со льдом, чтобы сохранить ее цвет.

2. Говядину слегка отбить, посолить, поперчить и сбрызнуть с двух сторон оливковым маслом.

3. Разогреть тяжелую сковороду и жарить мясо по 2-3 минуты с каждой стороны.

4. Сладкий перец, удалив семена, нарезать тонкими полосками.

5. Снять мясо со сковороды и дать ему отдохнуть пару минут, затем тонко нарезать.

6. На лист лаваша выложить фасоль, сладкий перец, говядину и свернуть конвертиком, а затем разрезать наискосок пополам, чтобы получились два ролла.

Восточный салат с фетой, курицей и помидорами

2 порции
время приготовления 25 мин.

2 помидора
1/2 вареной грудкицыпленка
1 огурец
1 небольшой сладкий перец
100-150гфеты
1 тонкий лаваш
2-3 редиски
небольшой пучок тархуна
небольшой пучок базилика
небольшой пучок кинзы
1 ст. ложка оливкового масла

Для заправки:
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка
бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. У сладкого перца удалить плодоножку с семенами.
2. Помидоры, огурец и перец нарезать небольшими кубиками.
3. Редиску почистить и нарезать тонкими кружками.
4. Куриную грудку нарезать небольшими кусочками.
5. Зелень мелко порубить.
6. Выложить помидоры, перец, огурцы, редиску, куриное мясо

и зелень на блюдо, все перемешать.

7. Фету нарезать маленькими кубиками и добавить в салат.

8. Лаваш смазать 1 ст. ложкой оливкового масла, порвать на неровные, довольно крупные куски и выложить на противень. Отправить в разогретую духовку на 2-3 минуты.

9. Приготовить заправку: чеснок почистить и растереть вместе с солью, а затем перемешать с молотым перцем, бальзамическим уксусом и 2 ст. ложками оливкового масла.

10. Заправить салат и подавать с подсушенным лавашем.

Пикантный теплый салат с брокколи и индейкой

2 порции
время приготовления 30 мин.

150 г вареной индейки
1/2 кочана брокколи
небольшой пучок кинзы
1/2 красной луковицы
6 оливок
1/2 свежего перца чили
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливковогомасла
1 ст. ложка соевого соуса
1 ч. ложка соуса наршараб
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Брокколи опустить в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут, затем воду слить и сохранить, а брокколи, если соцветия крупные, порезать.

2. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.

3. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и порубить.

4. Перец чили, удалив семена, нарезать тонкими полосками.

5. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать лук, чеснок и чили на небольшом огне до золотистого цвета, периодически помешивая.

6. Индейку нарезать небольшими кусочками, выложить к луку с чесноком.

7. Влить в сковороду соевый соус и наршараб, поперчить и

перемешать.

8. Добавить к индейке брокколи и немного воды, в которой она варилась, еще раз перемешать и прогревать пару минут.

9. Оливки освободить от косточек и измельчить руками.

10. Кинзу мелко порубить.

11. Выложить салат на тарелку, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать измельченными оливками и кинзой.

Теплый салат с курицей, спаржей и радиккио

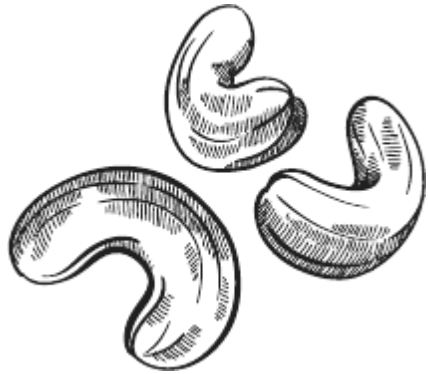
2 порции
время приготовления 20 мин.

1 куриная грудка
1 кочан радиккио
8 стеблей спаржи
3 вяленых помидора в масле
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка малинового уксуса
1/2 ч. ложки коричневого сахара
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Куриное мясо нарезать длинными тонкими полосками.
2. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.
3. У спаржи удалить грубые черенки и разрезать каждый стебель на 3 части.
4. Разогреть в сковороде-вок 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить курицу почти до готовности.
5. Добавить спаржу и чеснок, посолить, поперчить и готовить еще 2–3 минуты.
6. Приготовить заправку: соединить оставшееся оливковое масло, малиновый уксус, сахар, немного поперчить, посолить и перемешать.
7. Вяленые помидоры нарезать тонкими полосками.
8. Радиккио разобрать на листья, удаляя грубые белые черенки.
9. Разложить на блюде листья радиккио, сверху выложить курицу со спаржей, затем помидоры.
10. Полить салат заправкой.

Салат из риса с колбасками, курагой и кешью

4 порции
время приготовления 35 мин.



3–4 сырые свиные колбаски
200 г бурого риса
горсть кураги
горсть обжаренного кешью
горсть кинзы
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Колбаски освободить от пленок и вынуть фарш.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить фарш, размять его лопаткой и обжаривать на медленном огне.
4. Курагу нарезать небольшими кусочками.
5. Кешью крупно порубить.
6. К фаршу добавить курагу, орехи, рис, посолить, поперчить, перемешать и обжаривать до полной готовности фарша.
7. Кинзу мелко порубить и посыпать салат.

Салат с куриной грудкой, фенхелем и сельдереем

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 вареная куриная грудка 1 апельсин
1/2 фенхеля
горсть кедровых орехов
50 г салатного микса
30 г копченого сулугуни
1 стебель сельдерея
1-2 веточки базилика
2-3 веточки мяты
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки сиропа шиповника
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фенхель тонко порезать, зелень срезать и отложить.
2. Куриную грудку нарезать тонкими полосками.
3. Сельдерей нарезать очень тонко.
4. Цедру половинки апельсина натереть на мелкой терке, затем весь апельсин почистить и удалить перепонки, вырезав мякоть и сохранив выделившийся при этом сок.
5. Листья базилика и мяты мелко порезать.
6. Орехи подсушить на сухой сковороде.
7. Сулугуни нарезать тонкими хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой).
8. Выложить фенхель вместе с зеленью в глубокую салатницу, добавить курицу, листья салата, сельдерей, цедру и мякоть апельсина вместе с соком, базилик и мяту, влить сироп шиповника, оливковое масло, посолить, поперчить и перемешать.
9. Салат посыпать орехами и сулугуни.

Закуска из цикория с куриным муссом и тархуном

2 порции
время приготовления 15 мин.

1 филе копченой куриной грудки
1 лимон
5-6 листьев цикория
небольшой пучок тархуна
2 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него сок.
2. Куриную грудку нарезать небольшими кусочками.
3. Добавить сметану горчицу, цедру лимона и 1 ст. ложку лимонного сока, немного посолить, поперчить и измельчить все в блендере в однородную массу.
4. Листья цикория сбрызнуть оливковым маслом и оставшимся лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать.
5. Тархун мелко порубить.
6. На тарелку поместить лодочки из листьев цикория, в каждый лист выложить мусс из курицы и посыпать тархуном.

Летние спринг-роллы

4 порции
время приготовления 35 мин.

500 г свиного фарша 1/4 кочана молодой капусты
1 упаковка листов рисовой бумаги
1/2 корня имбиря
1/2 перца чили
небольшой пучок
зеленого лука
небольшой пучок кинзы
1 ст. ложка оливкового масла

Для заправки:
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка соевого соуса
1 ч. ложка жидкого меда
1/4 ч. ложки рыбного соуса

1. Имбирь почистить и натереть на крупной терке.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить фарш и имбирь и обжаривать 10 минут, непрерывно помешивая.
3. Капусту тонко нашинковать.
4. Перец чили, удалив семена, тонко порубить и перемешать с капустой.
5. Сделать заправку, соединив соевый и рыбный соус, мед и оливковое масло.
6. Заправить соусом капусту, добавить обжаренный фарш, все перемешать.
7. Кинзу и зеленый лук мелко порубить и добавить к фаршу с капустой.

8. В большой кастрюле вскипятить воду и по одному опускать в нее на несколько секунд листы рисовой бумаги, чтобы они стали мягкими.

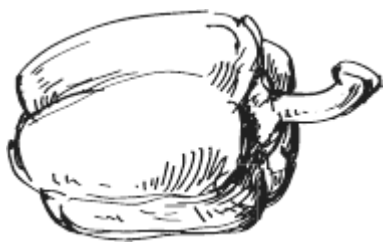
9. Разложить начинку на рисовые листы и свернуть их конвертиками.

Салат из сладкого перца с огурцом и куриной грудкой

2 порции
время приготовления 20 мин.

1 куриная грудка
1/2 сладкого зеленого перца
1/2 сладкого красного перца
1/2 огурца
1/2 красной луковицы
1/2 лимона
маленький пучок укропа
несколько веточек мяты
4 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Куриное мясо посолить, поперчить и отбить с двух сторон.
2. Разогреть в сковороде-гриль немного оливкового масла и обжарить грудку с двух сторон до готовности.
3. Сладкий перец, удалив плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками.
4. Огурец нарезать маленькими кусочками.
5. Из половинки лимона выжать сок.
6. Лук почистить, нарезать тонкой соломкой и сбрызнуть лимонным соком.
7. Листья мяты измельчить.
8. Нарезанные овощи выложить в салатницу, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить, посыпать мятой и перемешать.
9. Обжаренную куриную грудку нарезать тонкими полосками, добавить в салат и все еще раз перемешать.
10. Укроп мелко порубить и посыпать салат.



Салат с помидорами черри, беконом и крутонами

4 порции
время приготовления 15 мин.

300 г помидоров черри на веточках
2 кочана салата мини-романо
70 г тонко нарезанного бекона
3 куска белого хлеба
3 листика свежего шалфея
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
1/2 лимона
2 листика свежего шалфея
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить бекон с двух сторон.

2. Добавить 3 листика шалфея, еще немного подержать на огне и выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.

3. Помидоры черри с веточками отправить в сковороду, где жарились бекон и шалфей, посолить, поперчить и обжаривать пару минут, чтобы они стали мягче, затем выложить на бумажное полотенце.

4. Из половинки лимона выжать 2 ст. ложки сока.

5. Оставшийся шалфей мелко порубить.

6. Приготовить заправку: горчицу перемешать с оливковым маслом и лимонным соком, добавить измельченный шалфей, посолить, поперчить и еще раз перемешать.

7. Хлеб нарезать небольшими кусочками и подрумянить на сковороде, где жарились помидоры.

8. Салат романо разрезать на 4 части, выложить на большую тарелку и полить половиной заправки.

9. Сверху разложить помидоры, бекон, шалфей и крутоны, полить все оставшейся заправкой.

Рисовый салат с курицей, ананасом и сладким перцем

4 порции
время приготовления 40 мин.

150–200 г риса
2 бескостных куриных бедра
1/3 ананаса
1/2 красного сладкого перца
2 горсти замороженного зеленого горошка
горсть стручков молодого горошка
горсть соленого арахиса
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для заправки:
1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка арахисового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Замороженный горошек предварительно разморозить.
2. Рис отварить до готовности согласно инструкции на упаковке.
3. Размороженный горошек опустить на 1–2 минуты в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и промыть ледяной водой.
4. Куриное мясо посолить, поперчить, поместить между двумя слоями пищевой пленки и отбить скалкой.
5. Разогреть в сковороде-гриль оливковое масло и обжарить куриные отбивные до готовности.
6. Ананас почистить и порезать маленькими кусочками.
7. Перец, удалив семена и плодоножку, мелко нарезать.
8. Приготовить заправку: из половинки лимона выжать сок, добавить арахисовое и оливковое масло, посолить, поперчить и растереть все в однородную массу.
9. Выложить в салатницу готовый рис, зеленый горошек, ананас и сладкий перец, все полить заправкой и перемешать.
10. Куриное мясо порезать маленькими кубиками и

отправить в салат.

11. Добавить стручки молодого горошка, все перемешать и посыпать арахисом.

Ароматный салат из брокколи и курицы

2 порции
время приготовления 55 мин.

1/2 кочана брокколи
1 филе куриной грудки
горсть крупных оливок без косточек
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса:
2 луковицы шалота
маленький корень имбиря
1/2 красного перца чили
2-3 зубчика чеснока
2 ст. ложки соевого соуса
1-2 ст. ложки оливкового масла

1. Куриное филе поместить между двумя слоями пищевой пленки, отбить скалкой, посолить и поперчить.
2. Разогреть в сковороде-гриль 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить мясо с двух сторон до готовности.
3. Брокколи разобрать на соцветия, удалив грубые черенки.
4. В небольшой кастрюле вскипятить воду и отварить брокколи, затем воду слить, обдать капусту ледяной водой и промокнуть бумажным полотенцем.
5. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке – должно получиться пол чайной ложки.
6. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
7. Половинку перца чили вместе с семенами нарезать тонкими полосками.
8. Шалот почистить и нарезать тонкими кольцами.
9. Приготовить соус: разогреть в сковороде-вок оливковое масло, выложить имбирь, чеснок, перец чили, шалот, все обжарить, затем снять сковороду с огня, влить соевый соус и перемешать.
10. Отваренную брокколи выложить в горячую сковороду с соусом, перемешать.
11. Обжаренное куриное филе нарезать тонкими полосками.
12. Выложить на блюдо брокколи с соусом, сверху куриное мясо и украсить все оливками.

Салаты и закуски с рыбой и морепродуктами

Салат с сельдью а ля Табаков

2 порции
время приготовления 35 мин.

2 филе сельди
2–3 огурца
1 яблоко
1 авокадо
50 г риса
1 яйцо
3–4 пера зеленого лука
2 веточки укропа

Для заправки:
1/2 лимона
2–3 ст. ложки
растительного масла
1 ст. ложка горчицы с зернами
щепотка майорана
щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

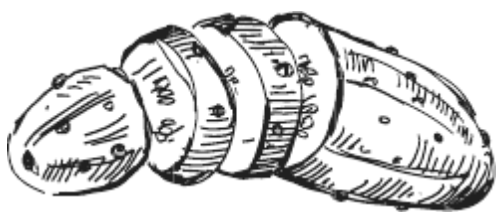
1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Сельдь нарезать кусочками.
3. С авокадо снять кожуру, вынуть косточку, мякоть нарезать небольшими кубиками.
4. Яйцо отварить, затем почистить и отделить белок от желтка.
5. Яичный белок порубить как можно мельче.
6. Огурцы и яблоко нарезать небольшими кубиками.
7. Зеленый лук порубить наискосок.
8. Соединить сельдь, авокадо, яблоко, огурцы, измельченный белок и лук, добавить 3 ст. ложки отваренного риса, все перемешать.
9. Из половинки лимона выжать сок.
10. Приготовить заправку: растереть вареный желток, добавить сок лимона, растительное масло, горчицу, майоран, соль и перец, все перемешать.
11. Заправить салат и украсить веточками укропа.

Салат из красной рыбы с огурцами

4 порции
время приготовления 20 мин.

500 г слабосоленой красной рыбы
250 г сметаны
1 огурец среднего размера
1 лимон
пучок укропа
щепотка морской соли

1. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона отжать сок.
2. Приготовить соус, перемешав сметану, лимонный сок и соль.
3. Огурец нарезать тонкими кружками.
4. Укроп мелко порубить.
5. Рыбу порезать, кусочки разложить на тарелке, сверху выложить огурец.
6. Полить соусом из сметаны, посыпать укропом и цедрой лимона.



Сельдь в текиле

4 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 15 мин.

1 жирная сельдь
2 граната
2 фенхеля
2 лайма
100 мл красного винного уксуса
60 мл текилы
4 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка тмина
1 ч. ложка кориандра
5-6 горошин черного перца
щепотка морской соли

1. Винный уксус слегка разогреть, добавив в него соль.
2. Сельдь нарезать небольшими кусочками и мариновать в уксусе 5 часов.
3. Из гранатов выжать сок (немного зерен оставить).
4. Измельчить в ступке черный перец, кориандр и тмин.
5. Цедру одного лайма натереть на мелкой терке, из двух лаймов выжать сок.
6. Сделать заправку, соединив гранатовый сок, текилу, оливковое масло, сок и цедру лаймов и растертые в ступке специи.
7. Фенхель тонко нарезать.
8. Выложить на тарелку слой селедки, затем слой фенхеля, полить все заправкой, украсить зернами граната.

Салат со шпротами и цикорием

2 порции
время приготовления 35 мин.

100 г салатного микса
1 цикорий
5-6 огурцов-корнишонов
5-6 оливок без косточек
1 банка шпрот в масле
50 г грецких орехов
1/2 батона белого хлеба
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы
1/2 ст. ложки красного винного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Оливки и корнишоны мелко порубить.
2. Шпроты выложить из банки (масло сохранить), размять вилкой и перемешать с корнишонами и оливками.
3. Сделать заправку из оливкового масла, винного уксуса, горчицы, соли и перца.
4. Добавить в шпроты 1 ст. ложку заправки, перемешать.
5. Оставшейся заправкой полить салатный микс и тоже перемешать.
6. Грецкие орехи потолочь в ступке.
7. Цикорий разобрать на листья. На каждый лист выложить немного салатного микса, сверху 1 ч. ложку шпротной массы, присыпать грецкими орехами.

8. Хлеб нарезать, сбрызнуть маслом, оставшимся от шпрот, выложить на каждый кусок немного салата, 1 ч. ложку шпротной массы и присыпать орехами.

Салат из дикого риса с креветками

2 порции
время приготовления 50 мин.

150 г дикого риса
6-7 больших креветок
2 лайма
1 корень имбиря
1/2 перца чили без семян
2 веточки базилика
3 зубчика чеснока
сок 1/2 лимона
4 ст. ложки рыбного соуса
2 ст. ложки сахара
1-2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Рис отварить.
2. Чеснок почистить, 2 зубчика мелко порубить.
3. Креветки надрезать со стороны брюшка, посолить, поперчить, натереть зубчиком чеснока, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком и запекать в духовке 15 минут.
4. Перец чили мелко порубить.
5. Имбирь почистить и натереть.
6. Листья базилика мелко порезать.
7. Цедру лаймов натереть на мелкой терке, выжать из них сок.
8. Соединить нарубленный чеснок, чили, имбирь, цедру, и сахар, влить сок лаймов, рыбный соус, 4 ст. ложки воды. Все

перемешать, так чтобы сахар растворился, и заправить рис.

9. Креветки очистить от панциря и добавить в салат.

Теплый салат с красной рыбой

2 порции
время приготовления 25 мин.

филе красной рыбы на коже (300 г)
150 г любого салата или салатного микса
50 г фундука
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
2 1/2 ст. ложки яблочного уксуса
1 ст. ложка рубленой петрушки
1 ст. ложка мелкорубленого укропа
3 ч. ложки горчицы с зернами
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чеснок почистить и растереть со щепоткой соли до пастообразного состояния.
2. Добавить 2 ч. ложки горчицы, 1 ч. ложку яблочного уксуса и 1 ст. ложку оливкового масла, все перемешать.
3. Смазать получившимся соусом верхнюю часть рыбы, уложить ее кожей вниз на разогретую сухую сковороду, которую можно ставить в духовку, и жарить около 3 минут, затем отправить на 5-6 минут в разогретую духовку под гриль.
4. Сделать заправку, смешав 1 ч. ложку горчицы, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, укроп и перец.
5. Фундук измельчить.
6. Выложить салат на большое блюдо, полить заправкой,

присыпать половиной фундука, сверху уложить кусочки рыбы без кожи, присыпать оставшимися орехами и петрушкой.

Закуска из селедки с яблоками

2 порции
время приготовления 40 мин.

4 филе сельди
1 яблоко
2 луковицы
небольшой пучок петрушки
4-5 ст. ложек коньяка
1-2 ст. ложки винного уксуса
1-2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка с горкой горчицы с зернами
1 ст. ложка сливочного масла

1. Лук почистить, одну луковицу крупно нарезать.
2. Равномерно выложить половину нарезанного лука на тарелку, сверху уложить всю селедку, намазать горчицей, полить уксусом и растительным маслом, «накрыть» оставшимся луком и поставить на некоторое время мариноваться.
3. Яблоко и оставшуюся луковицу нарезать дольками.
4. Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить лук, затем добавить яблоки и продолжать прогревать.
5. Когда яблоки с луком прожарятся, влить коньяк и поджечь.
6. Петрушку мелко нарезать, соединить с яблоками и луком, перемешать.
7. На филе селедки уложить начинку из яблок, свернуть в рулетики и скрепить их зубочистками.

Салат с красной рыбой и спаржей

4 порции
время приготовления 40 мин.

300 г филе красной рыбы на коже
250 г спаржи
150 г свежей стручковой фасоли
100 г любых салатных листьев
1 зубчик чеснока
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Фасоль отварить, выложить на лед, чтобы сохранила цвет, затем просушить.
2. Натереть рыбу солью и перцем и поджарить на гриле.
3. У спаржи отломить грубые кусочки и отправить ее на 3-4 минуты на гриль.
4. Чеснок почистить и порубить.
5. Сделать заправку: смешать оливковое масло, бальзамический уксус, лимонный сок, чеснок, соль и перец.
6. Выложить в глубокое блюдо салатные листья, спаржу и фасоль, полить заправкой и перемешать.
7. Разломить рыбу на небольшие кусочки и добавить в салат, затем еще раз слегка перемешать.

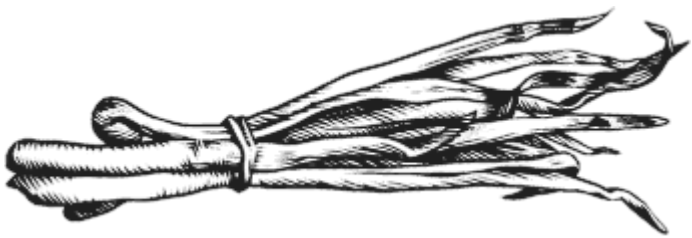
Салат «Окинава» с крабами

2 порции
время приготовления 25 мин.

200 г крабового мяса
150 г листьев салата
5 перьев зеленого лука
15 горошин розового перца

Для заправки:
1 лайм
маленький корень имбиря
2 ст. ложки сливочного сыра
1 ч. ложка соевого соуса
1/2 ч. ложки васаби

1. Цедру лайма натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
2. Корень имбиря почистить и натереть на мелкой терке – должна получиться 1/2 ч. ложки.
3. Приготовить заправку перемешав сливочный сыр, васаби, имбирь, соевый соус, сок и цедру лайма.
4. Зеленый лук порезать тонко наискосок.
5. Листья салата выложить на тарелки.
6. В центр, на листья, положить кусочки крабов, полить крабовое мясо заправкой, присыпать зеленым луком и розовым перцем.



Салат с сельдью по-испански

3 порции
время приготовления 35 мин.

2–3 филе сельди (300–400 г)
200 г крупной спаржи
10 крупных отварных креветок
10 оливок без косточек
щепотка свежемолотого черного перца

Для заправки:
1 луковица шалота
небольшой пучок петрушки
4–6 ст. ложек оливкового масла
2 ст. ложки винного уксуса

1. Петрушку мелко порубить.
2. Лук-шалот почистить и мелко нарезать.
3. Приготовить заправку, соединив измельченную петрушку, шалот, винный уксус и оливковое масло.
4. Спаржу опустить в кипящую воду и отваривать в течение 3 минут, затем срезать грубые кончики.
5. Филе сельди разрезать вдоль так, чтобы получилось в общей сложности 10 полосок.
6. Завернуть каждый кусочек спаржи в сельдь, проткнуть коктейльной палочкой, надеть на палочку креветку и оливку. Полить получившиеся «шашлычки» заправкой и поперчить.

Тайская закуска с красной рыбой

3 порции
время приготовления 50 мин.

200 г слабосоленой красной рыбы
100 г красной икры
100 г сахара
2 луковицы шалота
2 ст. ложки соленого арахиса
8-10 крупных листьев салата (200-250 г)
небольшой пучок кинзы
1/4 лайма
1/2 свежего перца чили
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка рыбного соуса

1. Рыбу нарезать небольшими тонкими полосками.
2. Лук и чеснок почистить и мелко порезать.
3. Арахис порубить ножом.
4. Перец чили, удалив семена, мелко нарезать.
5. Лайм вместе с цедрой мелко порубить.
6. Измельченный лук, чеснок и 1 ч. ложку арахиса растереть в ступке в кашицу.
7. В небольшой кастрюле разогреть соевый и рыбный соус, добавить 1 ст. ложку воды, сахар и смесь из ступки, довести все до кипения и варить на медленном огне 5 минут. Если соус получается слишком густым, разбавить небольшим количеством кипятка.
8. Кинзу мелко порубить.
9. Листья салата выложить на тарелку, разложить на них понемногу рыбы, по щепотке рубленого чили, лайма и орехов, полить небольшим количеством соуса, присыпать кинзой и

выложить сверху по пол чайной ложки икры.

Салат с крабами и манго

3 порции
время приготовления 50 мин.

300 г крабов
2 манго
3 огурца
пучок кинзы
пучок мяты
1 ст. ложка несоленого арахиса
2 1/2 ст. ложки оливкового масла
1 1/2 ст. ложки сока лайма
1 ч. ложка лимонного сока
10 капель соуса табаско
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Мясо крабов освободить от перепонок и измельчить.

2. Добавить 1 ст. ложку сока лайма, 1/2 ст. ложки оливкового масла, 5 капель соуса табаско, горсть листьев кинзы и мяты, поперчить, посолить и перемешать.

3. Оставшиеся листья кинзы и мяты мелко порубить.

4. Огурцы почистить и нарезать кубиками.

5. Оба манго разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры. Мякоть нарезать кубиками.

6. Арахис растолочь в ступке.

7. Соединить половину нарезанного манго с огурцами, добавить 1 ч. ложку сока лайма, 1 ст. ложку оливкового масла, 5 капель соуса табаско, измельченную кинзу и мяту, толченый арахис, все перемешать.

8. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, добавить оставшуюся мякоть манго, по щепотке соли и перца, влить 50 мл воды и довести все до кипения. Снять с огня, добавить 1 ч. ложку лимонного сока и взбить соус в блендере. 9.

Выложить на блюдо крабовое мясо, сверху манго и огурцы, полить все соусом из манго.

Теплый салат из картофеля, руколы и анчоусов

3 порции
время приготовления 1 ч.

750 г картофеля
100 г руколы или салатного микса
12 анчоусов
пучок петрушки
3 ст. ложки каперсов
1 свежий перец чили
сок 1 лимона
5 ст. ложек оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца

1. Картофель почистить, помыть и отварить.
2. Анчоусы замочить в воде на 10 минут.
3. Разобрать анчоусы на филе, слегка полить лимонным соком и поперчить.
4. Перец чили освободить от семян и тонко порубить.
5. Картофель нарезать четвертинками.
6. Петрушку мелко порезать.
7. Добавить к картофелю каперсы, петрушку, чили, полить 1 ст. ложкой лимонного сока и 4 ст. ложками оливкового масла.
8. Руколу заправить 1 ст. ложкой оливкового масла и оставшимся соком лимона и перемешать с картофелем.
9. Выложить салат в глубокое блюдо, сверху разложить филе анчоусов.

Салат с сельдью по-восточному

3 порции
время приготовления 40 мин.

1 сельдь
150 г листьев радиккио
5–6 перьев зеленого лука
2 ч. ложки растительного масла
2 ч. ложки кунжутного семени

Для маринада:
1 пакетик мисо-супа 3 ст. ложки рисового уксуса
2 ст. ложки соевого соуса 1 ст. ложка горчичного порошка
1 ст. ложка соуса мирин 1 ст. ложка рисового вина 1/4 ч. ложки васаби

1. Селедку почистить, разделать на филе и нарезать небольшими кусочками.
2. В горчичный порошок влить 2 ст. ложки воды и перемешать.
3. Мирин и рисовое вино влить в небольшую кастрюлю и прогреть.
4. Приготовить маринад: смешать рисовый уксус, васаби и соевый соус с содержимым пакетика мисо-супа, добавить прогретое вино с мирином и разведенную горчицу.
5. Опустить кусочки селедки в маринад и оставить на 15–20 минут.
6. Листья салата нарезать крупно, зеленый лук – тонко наискосок.
7. Кунжутное семя слегка подсушить на сковороде.
8. Выложить листья салата на большое блюдо, присыпать половиной лука, сверху разложить кусочки селедки, сбрызнуть маринадом и растительным маслом, присыпать оставшимся луком и кунжутным семенем.

Салат из печени трески с рисом

3 порции
время приготовления 40 мин.

1 банка печени трески высшего сорта
150 г шпината
100 г риса японика
1 зубчик чеснока
небольшой кусочек свежего перца чили
пучок мяты
1 лайм
сок 1/4 лимона
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка рисового уксуса
1 ст. ложка кунжутного масла
1 ч. ложка рыбного соуса
1 ч. ложка мелкого сахара

1. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.
2. Чеснок почистить и измельчить.
3. Перец чили и листья мяты мелко порубить.
4. Сделать заправку: соединить соевый соус, рисовый уксус, кунжутное масло, сок и цедру лайма, сахар, рыбный соус, чеснок, чили и половину мяты.
5. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
6. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло, добавить шпинат и слегка его припустить. Снять с огня, сбрызнуть соком лимона.
7. В готовый рис добавить заправку, шпинат, все перемешать и выложить на большое блюдо.
8. Кусочки печени трески промокнуть бумажным полотенцем, разложить сверху на салат и присыпать оставшейся мятой.

Салат с красной рыбой, апельсином и оливками

2 порции
время приготовления 50 мин.

300 г филе красной рыбы на коже
150 г руколы или любого салатного микса
1 апельсин
1 лимон
горсть каперсов
5-8 оливок
1/2 лайма
2-3 веточки мяты
2 ст. ложки оливкового масла
1-2 ч. ложки бальзамического уксуса
1 ч. ложка розового перца горошком
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Разогреть в сковороде, которую можно ставить в духовку, 1 ч. ложку оливкового масла, выложить рыбу кожей вниз и обжаривать в течение 2-3 минут.

2. Отправить рыбу на 10 минут в разогретую духовку, затем вынуть и оставить еще на несколько минут в сковороде.

3. Цедру апельсина и лимона натереть на мелкой терке или тонко снять ее ножом и порубить.

4. Листья салата выложить в глубокую посуду, добавить цедру апельсина и лимона.

5. С апельсина срезать оставшуюся кожуру, захватив всю белую ее часть, удалить пленки.

6. Разрезать апельсин на сегменты так, чтобы сок капал на листья салата (должно получиться примерно 2 ст. ложки сока).

7. Нарезанный апельсин отправить в салат, добавить оливки, разломив их пополам, каперсы, розовый перец, бальзамический уксус и оставшееся оливковое масло.

8. Выжать в салат сок половинки лимона и лайма, поперчить, посолить и все перемешать.

9. Переложить салат на большое плоское блюдо, сверху разложить рыбу, разобрав ее на небольшие кусочки без кожи.

10. Листья мяты порвать руками и присыпать салат.

Закуска из картофеля с копченой рыбой

4 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

600 г картофеля
300-400 г копченой рыбы
2 свеклы
1 яблоко
1 луковица
100 г сметаны
пучок укропа
4-5 ст. ложек оливкового масла
2 ст. ложки мака
1-2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
1/2 ч. ложки сахара
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Свеклу уложить в карман из фольги, немного посолить, поперчить и запечь.

Угорь с маковыми оладушками и салатом из свеклы и яблок

2 порции
время приготовления 50 мин.

1 копченый угорь
2 запеченные свеклы
2 клубня картофеля
1 яблоко
1 луковица
небольшой пучок укропа
100-150 г жирной сметаны
50 г размягченного сливочного масла
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса из сидра
1 ч. ложка коричневого сахара
1 ч. ложка мака
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Яблоко, удалив сердцевину, нарезать тонкими дольками.
2. Лук почистить и нарезать полукольцами.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить яблоко и лук, влить уксус, перемешать, убавить огонь и обжарить так, чтобы дольки яблока остались немного хрустящими.
4. Свеклу почистить, тоже нарезать дольками, выложить к яблоку с луком и перемешать; добавить сахар, посолить,

поперчить, еще раз перемешать и выключить огонь.

5. Картофель отварить в подсоленной воде до полуготовности, натереть на крупной терке и перемешать с маком.

6. Форму выстелить бумагой для выпечки, сформировать из картофельно-макового теста небольшие оладушки и уложить в форму. На каждый оладушек положить по небольшому кусочку размягченного сливочного масла. Отправить форму на несколько минут в разогретую духовку.

7. Угря очистить от кожи, срезать рыбное филе вдоль хребта и нарезать кусочками наискосок.

8. Укроп мелко порубить и смешать со сметаной (немного укропа оставить).

9. Готовые маковые оладушки выложить на тарелку и разложить на них понемногу яблок со свеклой и луком, а сверху несколько кусочков угря. Полить сметанным соусом, украсить укропом.

Рулетики из камбалы с запеченным шалотом

4 порции
время приготовления 40 мин.

4 филе камбалы
5 луковиц шалота
10 оливок
200 мл куриного бульона
70–100 мл белого сухого вина
8 веточек тимьяна
2 веточки розмарина
маленький пучок шнитт-лука
1 ст. ложка сахара
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Лук-шалот почистить.
2. Разогреть в тяжелой глубокой сковороде сливочное масло, добавить сахар, листья розмарина, половину листьев тимьяна и лук-шалот целиком, посолить и прогревать на среднем огне.
3. Когда шалот зазолотится, влить горячий бульон, накрыть крышкой и готовить, пока луковицы не станут мягкими.
4. Снять крышку и уварить соус – он должен приобрести коричневый оттенок и загустеть.
5. Оливки освободить от косточек и мелко порубить.
6. Шнитт-лук измельчить ножом или порезать ножницами.
7. Соединить оливки, оставшиеся листья тимьяна, шнитт-лук, щепотку соли и перца, влить оливковое масло, все перемешать.
8. Филе камбалы порезать длинными полосками.
9. На один край полосок выложить оливковую начинку, свернуть в рулетики и скрепить зубочистками.
10. Уложить рулетики в форму для запекания, полить белым вином и отправить в разогретую духовку на 7-8 минут. Подавать рыбные рулетики с карамелизированным шалотом.

Салат с креветками, авокадо и домашним томатным соусом

4 порции
время приготовления 50 мин.

4 крупных помидора (500 г)
400 г очищенных сырых креветок
2 горсти салатного микса
1 спелое авокадо
1 лайм
2 луковицы шалота
небольшой пучок кинзы
1/2 перца чили
2 зубчика чеснока
60 мл томатного соуса
50 мл белого вина
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки уксуса красного вина
1 ч. ложка сахара
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Лук-шалот и чеснок почистить.
2. Помидоры разрезать на 4 части.
3. Нарезанные помидоры, 1 шалот и чеснок поместить в блендер, добавить сахар, томатный соус, уксус и 3 ст. ложки оливкового масла, все взбить.
4. Авокадо разрезать пополам вдоль, удалить косточку, вынуть мякоть и слегка раздавить вилкой.
5. Перец чили, удалив семена, нарезать тонкими полосками.
6. Оставшийся шалот нарезать тонкими полукольцами.
7. Цедру лайма натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
8. Кинзу мелко порубить.
9. Соединить мякоть авокадо, перец чили, шалот, кинзу, цедру и половину сока лайма, посолить, поперчить и перемешать.
10. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить креветки и обжаривать практически до готовности, затем влить вино, перемешать и дать алкоголю выпариться.

11. Горсть салатного микса положить в большое блюдо, сбрызнуть оливковым маслом и соком лайма, затем выложить авокадо с шалотом, креветки и оставшийся салатный микс, сдобрить томатным соусом.

Салат из молодого картофеля с сельдью и редиской

3 порции
время приготовления 40 мин.

300 г молодого картофеля
200 г филе сельди
10 помидоров черри
4-5 редисок
1 лимон
небольшой пучок укропа
несколько перьев шнитт-лука
100 мл йогурта
1 ст. ложка горчицы с зернами
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Картофель почистить и, не разрезая, отварить до готовности.
2. Помидоры черри разрезать на 4 части.
3. Редиску порезать тонкими кружками.
4. Шнитт-лук мелко порубить.
5. Сельдь нарезать маленькими кусочками.
6. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половины лимона выжать сок.
7. Приготовить заправку: соединить йогурт, 1 ст. ложку лимонного сока, оливковое масло, горчицу, посолить, поперчить и перемешать.

8. Готовый картофель нарезать кружками.

9. Выложить на блюдо селедку, картофель, редис, помидоры, шнитт-лук, полить все заправкой и перемешать.

10. Укроп мелко порубить и посыпать салат.

Салат с рыбой в сухом маринаде из цедры и укропа

3 порции
время подготовки 6 ч.
время приготовления 25 мин.

300 г филе красной рыбы на коже
150 г любого салатного микса
3 небольшие свеклы
2 апельсина
1 авокадо
1 лимон пучок укропа
3 ст. ложки оливкового масла
1-2 ст. ложки уксуса белого вина
1/2 ч. ложки сахарной пудры
1 2/3 ст. ложки свежемолотого черного перца
1 2/3 ст. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Свеклу отмыть, затем слегка посолить, поперчить, смазать оливковым маслом, завернуть в фольгу и запечь.
2. Рыбу вымыть и просушить бумажным полотенцем.
3. Укроп мелко порубить.
4. Цедру двух апельсинов натереть на мелкой терке, из половинки апельсина выжать сок.
5. Цедру лимона натереть на мелкой терке.
6. Смешать укроп, цедру 1 апельсина и лимона, 1 1/2 ст. ложки соли и 1 1/2 ст. ложки перца.
7. Присыпать дно посуды третью сухого маринада и уложить на него рыбу кожей вниз.
8. В оставшийся маринад добавить сахарную пудру, перемешать его и равномерно распределить по всей поверхности рыбы. Затянуть посуду с рыбой пищевой пленкой и оставить на 6-8 часов в комнатной температуре. Затем ее можно поставить в холодильник и хранить там еще 2-3 дня.
9. Смешать апельсиновый сок, оставшуюся цедру, уксус, оливковое масло и 1 ст. ложку воды, половиной этой заправки полить салатный микс.
10. Запеченную свеклу остудить, почистить и нарезать тонкими пластинками.

11. Авокадо почистить и разрезать пополам, косточку удалить. Одну половину авокадо нарезать тонкими пластинками, вторую половину размять вилкой в пюре.

12. Маринованную рыбу тонко нарезать.

13. Выложить на одну сторону блюда пластинки авокадо, на другую – свеклы. В центр уложить слой рыбы, сверху салатные листья, сформированный столовой ложкой шарик из пюре авокадо и снова слой рыбы. Полить оставшейся заправкой.

Креветки в винном соусе с орехами и базиликом

2 порции
время приготовления 25 мин.

500 г размороженных сырых креветок
2 луковицы шалота
горсть кедровых орехов
50 г изюма
пучок базилика
2 зубчика чеснока
75 мл белого вина
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Изюм замочить в белом вине.
2. Орехи подсушить на сковороде.
3. Шалот почистить и разрезать на 4 части.
4. Чеснок почистить.
5. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить лук, чеснок и креветки и все слегка обжарить.
6. Влить вино с изюмом, перемешать и обжаривать до готовности креветок (соус не должен весь выкипеть!).
7. Листья базилика порвать руками.
8. Готовые креветки посыпать базиликом, посолить, поперчить, перемешать и посыпать орехами.

«Панцанелла» из Амальфи

8 порций
время приготовления 25 мин.

5-6 помидоров
1 банка тунца в собственном соку
2 небольших огурца
вчерашняя белая булка
5-6 анчоусов
2 стебля сельдерея
1/2 красного сладкого перца
1/2 желтого сладкого перца
1/2 красной луковицы
горсть оливок
пучок базилика
2 ст. ложки оливкового масла
1-2 ст. ложки уксуса белого вина
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. С хлеба срезать корки и порвать мякиш руками на небольшие кусочки.

2. Выложить хлеб на противень и подсушивать несколько минут в разогретой духовке.

3. Помидоры мелко порезать и выложить в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость (сок помидоров сохранить!).

4. Подсушенный хлеб полить соком помидоров, сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла, посолить, поперчить и оставить на некоторое время, чтобы хлеб пропитался.

5. Сельдерей мелко нарезать вместе с листьями.

6. Огурец порезать полукольцами, сладкий перец – тонкими полосками.

7. Базилик мелко порубить.

8. В глубокое блюдо выложить сельдерей, огурцы, сладкий перец и часть базилика, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать.

9. Тунца разобрать на мелкие кусочки.

10. Красный лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.

11. Залить лук уксусом, перемешать, затем уксус слить.

12. В блюдо с нарезанными овощами слоями выложить

половину нарезанных помидоров, затем тунца и хлеб, вымоченный в соке помидоров.

13. Сверху на салат выложить оставшиеся помидоры и базилик, оливки, анчоусы, красный лук. Все перемешать и сразу подавать.

Теплый салат с копченой рыбой

4 порции
время приготовления 1 ч.

500 г молодого розового картофеля
1 скумбрия холодного копчения
1 кочан радиккио
1 крупная луковица
3 ст. ложки оливкового масла

Для заправки:
2 ст. ложки тыквенного масла
2 ст. ложки орехового масла
2 ст. ложки винного уксуса
1/2 ч. ложки горчичного порошка
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире и разрезать пополам.
2. Радиккио нарезать довольно крупно.
3. Лук почистить и нарезать полукольцами.
4. С рыбы снять подкопченную кожу, освободить от костей и разделить на крупные куски.
5. Приготовить заправку, смешав тыквенное и ореховое масло, винный уксус, горчичный порошок, перец и соль.
6. Картофель, радиккио и лук положить в большую кастрюлю, влить заправку и перемешать. Поставить кастрюлю на огонь и прогревать салат на медленном огне 40–50 секунд.
7. Выложить салат на подогретое блюдо, сверху разложить кусочки рыбы, сбрызнуть оливковым маслом.

Салат с раковыми шейками, картофелем и оливками

4 порции
время приготовления 30 мин.

300 г очищенных
и отваренных раковых шеек
1 клубень картофеля
6 помидоров черри
2 яйца
2 горсти салатного микса
горсть черных оливок без косточек небольшой пучок укропа
1 луковица шалота
1 ст. ложка уксуса
из сидра
1 ст. ложка уксуса
1 ч. ложка каперсов
щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

Для заправки:
2-3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире до готовности, затем почистить и нарезать небольшими кубиками.
2. Шалот почистить, нарезать кольцами и залить уксусом из сидра, дать немного постоять, затем уксус слить.
3. Помидоры черри разрезать на 4 части.
4. Оливки мелко порубить.

5. Приготовить заправку: оливковое масло соединить с уксусом и горчицей, посолить, поперчить, влить 1 ст. ложку кипяченой воды и все перемешать.

6. Вскипятить 500 мл воды, влить 1 ст. ложку уксуса и разбить яйца. Убавить огонь и варить 1-2 минуты, затем выложить яйца на бумажное полотенце.

7. Раковые шейки выложить в салатницу, добавить картофель, помидоры, оливки, шалот, каперсы, салатный микс и замаринованный лук, посолить, поперчить, перемешать и полить заправкой.

8. Поместить на салат яйца пашот, размять их вилкой и все еще раз перемешать.

9. Укроп мелко порубить и посыпать салат.

Салат а ля фрикасе

6 порций
время приготовления 30 мин.

3-4 стейка свежего тунца
500 г молодого картофеля
1 лимон
2 горсти оливок с косточками
пучок листьев салата
горсть листьев шалфея
небольшой пучок тимьяна
2-3 веточки розмарина
2 свежих лавровых листа
100-150 мл оливкового масла
2 ст. ложки каперсов
1/2 ч. ложки куркумы
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Картофель почистить и целиком отварить до готовности в подсоленной воде с добавлением куркумы, затем воду слить.
2. Лавровый лист, листья шалфея, розмарина и тимьяна мелко порубить.
3. К измельченной зелени влить 100-130 мл оливкового масла, поперчить, перемешать и оставить на некоторое время.
4. Рыбу посолить и смазать ароматным оливковым маслом со всех сторон.
5. Разогреть сковороду-гриль и обжарить тунца до готовности – главное, не пережарить, иначе он получится сухим.
6. Оливки раздавить плоской стороной ножа, удалить косточки; половину оливок разрезать на несколько частей.
7. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него сок.

8. Измельченные оливки и 1 ст. ложку каперсов соединить с лимонной цедрой, перемешать.

9. Добавить к готовому картофелю смесь оливок, каперсов и лимонной цедры, влить 3/4 лимонного сока, 2 ч. ложки ароматного зеленого масла и размять картофель вилкой на крупные кусочки.

10. Тунца снять со сковороды, полить оставшимся пряным оливковым маслом и дать постоять, чтобы рыба пропиталась. Разобрать рыбу вилкой на кусочки.

11. На большую тарелку выложить салатные листья, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и лимонным соком, сверху выложить размятый картофель, затем кусочки тунца.

12. Сбрызнуть салат ароматным оливковым маслом, украсить оставшимися оливками и каперсами.

Треска с салатом из черного риса и вяленых помидоров

2 порции
время приготовления 35 мин.

1 филе трески
200 г черного риса
горсть вяленых
помидоров в масле
1/2 красного перца чили
1 веточка тархуна

Для маринада:
1 апельсин
1 ст. ложка каперсов в уксусе
1–2 ст. ложки оливковогомасла
1 ч. ложка горчицыс зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
1/2 лимона
3–5 веточек тархуна
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливковогомасла
щепотка морской соли

1. Рис предварительно отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, выжать 3 ч. ложки сока.
3. Приготовить маринад: в ступке соединить апельсиновую цедру и каперсы, посолить, поперчить и растереть. Влить 1–2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложку апельсинового сока, добавить горчицу и все перемешать.
4. Филе трески смазать со всех сторон маринадом.
5. Разогреть сковороду и обжарить рыбу в маринаде до готовности.
6. Вяленые помидоры нарезать небольшими кусочками.
7. Чеснок почистить.
8. Тархун мелко порубить.

9. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.

10. Приготовить заправку: в ступке, где готовился маринад, растереть чеснок с солью, затем добавить измельченный тархун, влить оливковое масло и лимонный сок, все еще немного растереть.

11. Перец чили, удалив семена, порезать тонкими кружками.

12. Теплый рис соединить с нарезанными помидорами и перцем чили, добавить заправку, влить 1-2 ч. ложки апельсинового сока и перемешать.

13. Поджаренную рыбу украсить листьями тархуна и подавать с рисовым салатом.

Салат из цветной капусты с красной рыбой и фенхелем

2 порции
время приготовления 35 мин.

1/2 кочана цветной капусты
120 г тонко нарезанной слабосоленой красной рыбы
1/2 фенхеля
1 стебель сельдерея
горсть салатного микса
пучок петрушки
1 ст. ложка оливкового масла

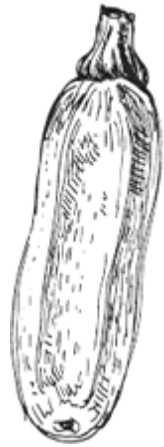
Для заправки:
1/2 лимона
4–5 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка горчицы с зернами
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Цветную капусту разобрать на маленькие соцветия, выложить в неглубокую форму, слегка сбрызнуть оливковым маслом и отправить в разогретую духовку на 15–20 минут.
2. Стебель сельдерея тонко нарезать поперек.
3. Фенхель порезать тонкими дольками вместе с зеленью.
4. Петрушку крупно порубить.
5. Из половинки лимона выжать сок.
6. Приготовить заправку: соединить горчицу и 1 ст. ложку лимонного сока, влить оливковое масло, посолить и все перемешать.
7. Запеченную теплую цветную капусту полить 2-3 ч. ложками заправки, перемешать.
8. Листья салата выложить на тарелку, перемешать с фенхелем и сельдереем, посыпать петрушкой, затем выложить цветную капусту, все перемешать и еще немного полить заправкой.
9. Сверху разложить ломтики рыбы.

Закуска из тунца с цукини и картофелем

4 порции
время приготовления 25 мин.



400 г филе тунца
1 большой цукини
1 большой клубень картофеля
1 лимон
2-3 веточки свежего тимьяна
2-3 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Цукини нарезать вдоль пластинами толщиной 1 см.
2. Картофель почистить и нарезать пластинами такой же толщины.
3. Противень выстелить пищевой бумагой, выложить цукини и картофель, посыпать половиной листьев тимьяна, посолить, поперчить и слегка сбрызнуть оливковым маслом.
4. Отправить овощи под гриль и обжарить до золотистой корочки с каждой стороны.
5. Тунца нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить и поперчить.
6. Цедру лимона натереть на мелкой терке, посыпать рыбу и смазать ее со всех сторон оливковым маслом.
7. Запеченный цукини вынуть из духовки, а вместо него выложить в противень с картофелем рыбу. Держать под грилем до готовности.

8. На тарелку выложить полоски цукини, затем картофель и рыбу, полить все выделившимся при запекании соком.

9. Из лимона выжать немного сока, сбрызнуть рыбу с овощами и посыпать оставшимся тимьяном.

Салат с молодым картофелем, редисом и кижучем

4 порции
время приготовления 30 мин.

7–8 клубней молодого картофеля
250–300 г кижуча горячего копчения
2 горсти салатного микса
3 редиски
1/2 лимона
1/2 красного перца чили
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок кинзы
небольшой пучок мяты
2–3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

Для заправки:
1/2 лимона
3–4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Картофель, не очищая, отварить в кипящей соленой воде до готовности, затем воду слить.

2. Из лимона выжать сок.

3. Приготовить заправку: горчицу соединить с 3–4 ст. ложками оливкового масла, 2 ст. ложками лимонного сока, посолить, поперчить и перемешать.

4. Половину заправки вылить в горячий картофель, все перемешать.

5. Редис нарезать тонкими кружками.

6. Перец чили вместе с семенами порезать тонкими

кольцами.

7. Нарезанные редис и чили перемешать с оставшейся заправкой.

8. Кижуч разделить ножом на небольшие кусочки.

9. На большое блюдо выложить салатные листья, сбрызнуть оливковым маслом, полить оставшимся лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать.

10. На салат выложить редиску и перец чили без заправки, разложить кусочки кижуча и полить оставшейся заправкой.

11. Картофель разрезать пополам или на 4 части и выложить сверху на салат.

12. Посыпать салат листьями петрушки, кинзы и мяты, слегка сбрызнуть оливковым маслом и посолить.

Рыба, запеченная с картофелем и салатом из помидоров и оливок

2 порции
время приготовления 45 мин.

2 филе любой белой рыбы
1 крупный клубень картофеля
1 красная луковица
6 помидоров черри
7-8 маслин
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 210 °С.

1. Картофель помыть и вместе с кожурой нарезать очень тонкими ломтиками.
2. Форму для запекания смазать оливковым маслом, выложить картофель, сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла и отправить в разогретую духовку на 5-7 минут.
3. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
4. Лук нарезать полукольцами.
5. Помидоры черри разрезать пополам.
6. Из маслин вынуть косточки.
7. Помидоры соединить с луком, чесноком и маслинами, заправить оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать.

8. Форму с картофелем вынуть из духовки, выложить сверху рыбу, а затем овощной салат. Отправить в духовку еще на 10 минут.

Салат с красной рыбой, молодым картофелем и авокадо

2 порции
время приготовления 35 мин.

250 г филе красной рыбы
2 клубня молодого картофеля
1 авокадо
5-6 помидоров черри
небольшая горсть грецких орехов
большая горсть листьев салата
несколько веточек укропа
сок 1 яблока
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Разогреть сухую сковороду, выложить на нее рыбу кожей вниз и готовить, пока нижняя часть ее не посветлеет, затем отправить сковороду в духовку на 5-7 минут.

2. Картофель отварить до готовности и нарезать кружками вместе с кожурой.

3. Помидоры черри разрезать пополам.

4. Авокадо почистить, удалить косточку, мякоть нарезать длинными полосками.

5. В яблочный сок влить оливковое масло, добавить бальзамический уксус, посолить, поперчить и перемешать.

6. Листья салата уложить на большое блюдо и немного полить яблочной заправкой.

7. Сверху слоями разложить картофель, помидоры черри,

авокадо, слегка сбрызгивая каждый слой заправкой, в конце посыпать грецкими орехами и украсить веточками укропа. 8. Запеченную рыбу разобрать на небольшие кусочки, выложить на салат и полить оставшейся заправкой.

Загорелые креветки с апельсином и гранатом

2 порции
время приготовления 25 мин.

300 г очищенных креветок
1 гранат
1 апельсин
1/2 свежего перца чили
3-4 пера зеленого лука
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сухого чеснока
1 ч. ложка прованских трав
2 гвоздики
1/2 ч. ложки сладкого красного перца
1/4 ч. ложки молотого перца чили
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Прованские травы, красный перец, молотый перец чили, гвоздику, сухой чеснок, щепотку соли и черный перец растереть в ступке.
2. Креветки посыпать специями, перемешать.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить креветки со всех сторон.
4. Гранат почистить.
5. Свежий чили, удалив семена, нарезать кольцами.
6. Зеленый лук порезать тонко наискосок.
7. Апельсин почистить, вырезать мякоть, удалив перепонки, и выложить в большое блюдо.

8. Добавить к апельсину креветки, половину зерен граната, нарезанного лука и чили.

9. Сверху посыпать оставшимся чили, луком и зернами граната и посолить.

Салат с фенхелем, картофелем и кальмарами

3 порции
время приготовления 50 мин.

4 клубня молодого картофеля
200-250 г свежих кальмаров
1 фенхель
50 г салатного микса
1/2 красной луковицы
1/2 лимона
1 ст. ложка каперсов
1 зубчик чеснока
45 мл оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 210 °С.

1. Картофель отварить в мундире до готовности.

2. Фенхель надрезать сверху вниз, не прорезая до основания, поместить в небольшой противень, выстеленный пищевой фольгой, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и отправить в разогретую духовку на 10-15 минут.

3. Луковицу почистить и нарезать полукольцами.

4. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.

5. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, слегка обжарить лук и чеснок.

6. Готовый картофель разрезать на 4 части, добавить к луку и обжаривать до золотистого цвета.

7. Кальмаров вымыть и нарезать кольцами.

8. Разогреть в другой сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать кальмаров 2 минуты, непрерывно помешивая.

9. Запеченный фенхель порезать полосками.

10. Из половинки лимона выжать сок.

11. Выложить кальмаров на тарелку, на них поместить фенхель, затем листья салата и все перемешать. Сверху разложить картофель с луком, присыпать каперсами, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить.

Салат с копченой рыбой, виноградом и домашним майонезом

2 порции
время приготовления 30 мин.

100 г подкопченной красной рыбы
горсть синего винограда без косточек
пучок руколы
4-5 маринованных корнишонов
1/2 фенхеля
1 желток комнатной температуры
1 ст. ложка каперсов
200 мл оливкового масла
2 ч. ложки лимонного сока
1 ч. ложка горчицы
несколько горошин розового перца
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Приготовить майонез: соединить желток и горчицу, затем, непрерывно взбивая венчиком, вливать оливковое масло – сначала буквально по капле, затем тонкой струйкой. Влить 1 ч. ложку лимонного сока и продолжать взбивать до получения пышной однородной массы.

2. Корнишоны мелко порубить.

3. Добавить к майонезу огурцы и каперсы, влить оставшийся лимонный сок, посолить, поперчить и перемешать.

4. Фенхель порезать тонкими полукольцами.

5. Виноград разрезать пополам.

6. Рыбу нарезать тонкими полосками.

7. В большое блюдо выложить фенхель, смазать домашним майонезом, разложить сверху руколу и тоже смазать майонезом, затем добавить виноград, рыбу, еще немного майонеза и посыпать салат розовым перцем.

Белая рыба со свежим салатом

3 порции
время приготовления 20 мин.

3 филе белой рыбы
2 огурца
1 лимон
горсть синего винограда
горсть листьев мяты
несколько веточек укропа
3 ст. ложки густого йогурта
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
3/4 ч. ложки морской соли

1. С огурцов срезать вдоль часть кожицы, чтобы получились полоски, и нарезать поперек кружками.
2. Укроп и мяту мелко порубить.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.
4. Огурцы соединить с мятой и укропом, посолить, добавить 1 ч. ложку цедры лимона, влить 1 ст. ложку лимонного сока, все перемешать и дать салату немного постоять.
5. Виноград разрезать на 4 части (удалить косточки, если они есть) и добавить к огурцам с зеленью.
6. Рыбу посолить, поперчить и слегка сбрызнуть оливковым маслом.
7. Разогреть сковороду и обжаривать рыбу по 2-3 минуты с каждой стороны.
8. Салат из огурцов посолить, поперчить, добавить оставшееся оливковое масло и все перемешать.
9. Готовую рыбу сбрызнуть оставшимся лимонным соком и подавать с салатом из огурцов и йогуртом.

Салат с мини-осьминожками

2 порции
время приготовления 15 мин.

7-8 молодых осьминогов
в рассоле или в масле
2 горсти салатного микса
1 апельсин

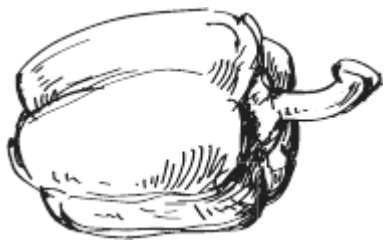
Для заправки:
4-5 оливок без косточек
1/4 свежего перца чили
1 зубчик чеснока
1-2 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки
бальзамического уксуса
1 ч. ложка с горкой горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, а затем вырезать мякоть, удалив перепонки и сохранив выделившийся при этом сок.
2. Листья салата соединить с мякотью апельсина и 1 ч. ложкой цедры.
3. Оливки и перец чили мелко порубить.
4. Чеснок почистить.
5. Приготовить заправку: оливки, перец чили, чеснок, соль и перец растереть в ступке в однородную массу, затем влить оливковое масло и уксус, добавить горчицу и все перемешать.
6. Полить салатные листья с апельсином заправкой, перемешать и выложить на тарелки.
7. Сверху разложить осьминогов и подавать.

Салат с красной рыбой, радиккио, цикорием и сладким перцем

2 порции
время приготовления 15 мин.

120 г слабосоленой красной рыбы
1 цикорий
4-5 целых листьев радиккио
1/2 сладкого перца
небольшой пучок петрушки
1 большое перо зеленого лука



Для заправки:
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка уксуса
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Зеленый лук порезать тонко наискосок.
2. Цикорий тоже нарезать тонко.
3. Сладкий перец мелко порубить.
4. Петрушку измельчить.
5. Приготовить заправку: перемешать горчицу, уксус, оливковое масло, соль и свежемолотый перец.
6. Соединить цикорий, сладкий перец, зеленый лук и петрушку, полить заправкой и перемешать.
7. Овощную начинку выложить на листья радиккио, сверху поместить ломтики красной рыбы.

Салат с картофелем, фенхелем и копченой рыбой

4 порции
время приготовления 25 мин.

1 упаковка салата корн
3 клубня картофеля
120 г тонко нарезанной подкопченной красной рыбы
1/2 фенхеля
1/2 красной луковицы
2 ст. ложки уксуса
1 ст. ложка каперсов

Для майонеза:
1/2 лайма
1 желток комнатной температуры
200 мл оливкового масла
50 мл оливкового масла Extra Virgin
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Из лайма выжать сок.

2. Приготовить майонез: желток соединить с горчицей, посолить, поперчить, влить часть сока лайма и начать взбивать миксером, тонкой струйкой вливая оливковое масло. Когда масса станет густой, добавить оставшийся сок лайма и, тонкой

струйкой вливая оливковое масло Extra Virgin, продолжать взбивать до получения однородной массы.

3. Картофель отварить в мундире, затем почистить и разрезать на дольки.

4. Лук почистить и нарезать дольками.

5. Залить лук уксусом, дать немного постоять, затем уксус слить.

6. Фенхель нарезать тонкими дольками.

7. Листья салата поместить в миску, выложить на них картофель, затем каперсы, фенхель и замаринованный лук, полить все домашним майонезом.

8. Сверху на салат выложить ломтики красной рыбы.

Сардинки с легким салатом и чипсами из лаваша

2 порции
время приготовления 25 мин.

4 небольшие потрошеные сардины без головы
1/2 тонкого лаваша
2 огурца
1 желтый сладкий перец
1 помидор
1 лимон
небольшой пучок мяты
небольшой пучок кинзы
3 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Лаваш нарезать на небольшие кусочки произвольной формы.
2. Разогреть сковороду-гриль и подсушить кусочки лаваша.
3. Сладкий перец, удалив семена и перепонки, нарезать маленькими кубиками.
4. Огурцы и помидор нарезать такими же кубиками, как перец.
5. Сардины слегка сбрызнуть оливковым маслом, посолить и поперчить со всех сторон.
6. Выложить рыбу на сковороду, где подсушивался лаваш, и обжаривать по паре минут с каждой стороны.
7. Мяту и кинзу порубить.
8. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.
9. Соединить нарезанные овощи с зеленью, посолить, поперчить, добавить цедру лимона, полить лимонным соком и оставшимся оливковым маслом и все перемешать.
10. Салат выложить на большое блюдо, сверху разложить чипсы из лаваша и сардины.

Салат из сельди и свеклы с апельсиновой заправкой

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 филе сельди
1 небольшая свекла
1 апельсин
2 куска ржаного хлеба
2 горсти салатного микса
1 1/2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка коричневого сахара
1/2 ч. ложки горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Свеклу запечь, затем почистить и нарезать небольшими дольками.
2. С апельсина срезать кожуру и вырезать мякоть из перепонок, сохранив выделившийся при этом сок.
3. Приготовить сироп: 1 ст. ложку апельсинового сока влить в небольшую кастрюлю, добавить сахар и прогревать на небольшом огне, пока сахар полностью не растворится.
4. Кинзу крупно нарезать.
5. К апельсиновой мякоти с соком влить 1 ст. ложку

оливкового масла.

6. Добавить дольки свеклы, горчицу, посолить, поперчить, влить апельсиновый сироп и перемешать, затем жидкость слить и сохранить.

7. Листья салата перемешать с нарезанной кинзой, полить сохраненной апельсиновой заправкой, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и перемешать.

8. Ржаной хлеб подсушить в тостере.

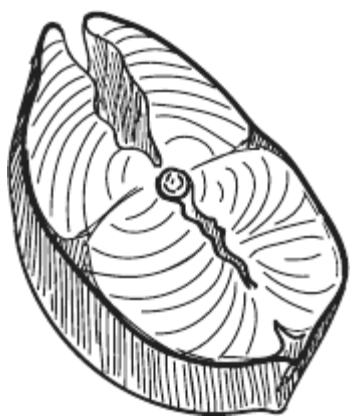
9. Филе сельди нарезать небольшими кусочками.

10. На куски хлеба выложить апельсиновую мякоть со свеклой, кусочки сельди и подавать с заправленными салатными листьями.

Сэндвич с палтусом в кляре и листьями салата

2 порции
время приготовления 20 мин.

250 г филе палтуса
1 цельнозерновая булочка
2 салатных листа
2 пера зеленого лука
1 зубчик чеснока
200 мл оливкового масла
100 мл кефира
2 ст. ложки кукурузной муки
1 ст. ложка пшеничной муки
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли



Для майонеза:
1/2 лимона
1 желток
150–200 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
1 ч. ложка винного уксуса
щепотка морской соли

1. Из половинки лимона выжать сок.

2. Приготовить майонез: желток соединить с горчицей, лимонным соком и солью и взбивать миксером, тонкой струйкой

вливая оливковое масло. В самом конце влить винный уксус и все перемешать.

3. Чеснок почистить и мелко порубить.

4. Перемешать 3–4 ст. ложки майонеза с измельченным чесноком и горчицей с зернами.

5. Соединить оба вида муки, соль и перец.

6. Рыбу нарезать небольшими кусочками, каждый кусочек опустить в кефир, а затем обвалять со всех сторон в муке.

7. В глубокой сковороде разогреть оливковое масло и обжарить в нем кусочки рыбы со всех сторон до золотистой корочки – как во фритюре.

8. Обжаренную рыбу выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.

9. Зеленый лук мелко порезать.

10. Булку разрезать вдоль пополам, на одну половину поместить салатные листья, смазать майонезным соусом, выложить кусочки рыбы, еще немного смазать соусом, посыпать зеленым луком и накрыть второй половиной булки.

Тортильи с креветками и зеленым салатом

2 порции
время приготовления 15 мин.

2 лепешки тортильи
2 ст. ложки креветок в рассоле
1 ст. ложка сливочного сыра
1 ст. ложка мягкого козьего сыра
небольшой пучок укропа
горсть листьев тархуна

Для салата:
1/3 цукини
1/2 огурца
1/2 лимона
горсть листьев мяты
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Тортильи прогреть на сухой сковороде.
2. Креветки вынуть из рассола и перемешать со сливочным и козьим сыром.
3. Укроп и тархун мелко порубить, добавить к креветкам с сыром, все перемешать.
4. На край каждой теплой лепешки выложить начинку и свернуть конвертиком.
5. Из половинки лимона выжать сок.
6. Огурец и цукини порезать тонкими ломтиками и выложить в глубокую посуду.
7. Добавить к нарезанным овощам листья мяты, посолить, поперчить, полить лимонным соком и оливковым маслом и все перемешать.
8. Подавать тортильи с зеленым салатом.

Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем

2 порции
время приготовления 25 мин.

300 г филе красной рыбы на коже
1 небольшое зеленое яблоко
100 г салатного микса
1/2 фенхеля
1 яйцо
щепотка морской соли

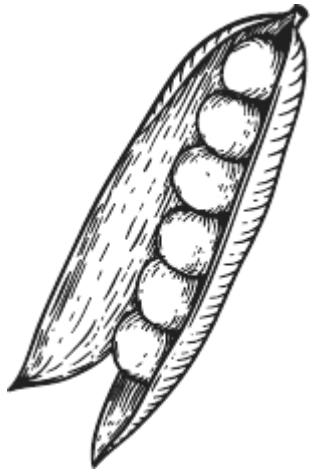
Для майонезной заправки:
1 лимон
2 анчоуса
1 желток
1 ч. ложка каперсов
200 мл оливкового масла
ч. ложка горчицы с зернами щепотка морской соли

1. Яйцо отварить в подсоленной воде так, как вам нравится, почистить и разломить пополам.
2. Из лимона выжать сок.
3. Приготовить майонез: желток посолить, добавить горчицу и, непрерывно взбивая миксером, вливать оливковое масло – сначала по капле, затем тонкой струйкой. Влить 1–2 ст. ложки лимонного сока и продолжать взбивать до получения однородной массы.
4. Яблоко, удалив сердцевину, нарезать брусками.
5. Фенхель порезать соломкой.
6. Разогреть сухую сковороду выложить рыбу кожей вниз и обжарить с двух сторон до готовности.
7. Анчоусы мелко порезать.
8. К 2-3 ст. ложкам майонеза добавить анчоусы и каперсы, все перемешать. Если заправка получится слишком густой, влить еще немного лимонного сока.
9. Рыбу разобрать на небольшие кусочки.
10. Листья салата выложить на блюдо, сверху разложить фенхель, яблоки, яйцо и рыбу.

Подавать с майонезной заправкой.

Салат из сельдерея, горошка и креветок под мятным майонезом

2 порции
время приготовления 30 мин.



10–12 отваренных
и очищенных креветок
1/2 авокадо
2 горсти замороженного зеленого горошка
1 стебель сельдерея
2–3 веточки базилика

Для мятного майонеза:
1 яйцо
1/2 лимона
маленький пучок мяты
150 мл оливкового масла
50 мл оливкового масла
Extra Virgin
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Горошек предварительно разморозить.
2. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.
3. Приготовить майонез: в чаше блендера соединить горчицу и яйцо, посолить, поперчить и, непрерывно взбивая блендером с

насадкой-венчиком, медленной струйкой вливать оливковое масло. Когда масса загустеет, влить лимонный сок и оливковое масло Extra Virgin и взбить еще немного.

4. Мяту очень мелко порубить, добавить в майонез и все перемешать.

5. В небольшом ковшике вскипятить воду и отваривать размороженный горошек пару минут, затем промыть под ледяной водой.

6. Сельдерей тонко нарезать.

7. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать тонкими ломтиками.

8. На большую тарелку выложить зеленый горошек, сельдерей, креветки, авокадо, украсить листьями базилика и полить мятным майонезом.

Тосты с рыбой карри и свекольным салатом

2 порции
время приготовления 30 мин.

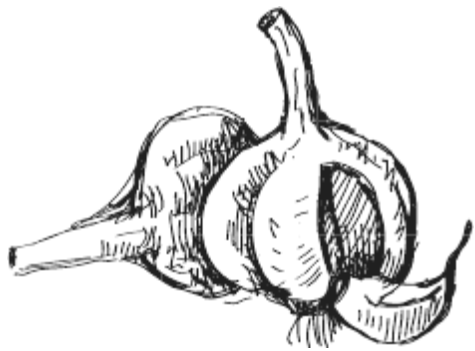
2 больших куска белого хлеба
2 небольших филе белой рыбы
2 свеклы
1/2 зеленого яблока
горсть салатного микса
1 лимон
1 луковица шалота
3–4 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки карри
1/4 ч. ложки тмина
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Из лимона выжать сок.
2. Рыбу посолить, поперчить, сбрызнуть частью лимонного сока и оливковым маслом и посыпать карри.
3. Разогреть сковороду-гриль и обжаривать рыбу по 3-5 минут с каждой стороны.
4. Свеклу отварить или запечь, затем почистить и натереть на крупной терке.
5. Яблоко, удалив сердцевину, нарезать небольшими кубиками.
6. Шалот почистить и нарезать тонкими дольками.
7. Хлеб подсушить на разогретой сковороде-гриль, где жарилась рыба.
8. Яблоко и шалот выложить в салатницу и полить оставшимся лимонным соком.
9. Добавить салатный микс, полить 1 ст. ложкой оливкового масла и посыпать тмином.
10. Свеклу выложить на салат, все посолить и перемешать.
11. Сбрызнуть тосты оставшимся оливковым маслом, выложить на них салат, а сверху рыбу.

Селедка с соусом из картофеля и шалфея

2 порции
время приготовления 40 мин.

270 г картофеля
200 г филе сельди
3 головки чеснока
несколько свежих листьев шалфея
600 мл молока
60 мл сливок
1 ч. ложка сливочного масла
1/4 ч. ложки мускатного ореха
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли



1. Картофель почистить и нарезать кубиками.
2. Чеснок почистить и разделить на зубчики.
3. Молоко влить в кастрюлю, добавить картофель, чеснок, мускатный орех, соль и перец и варить 20 минут, до готовности картофеля. Затем все взбить в блендере вместе с тремя листиками шалфея.
4. В получившийся соус добавить сливки и сливочное масло, перемешать.

Подавать сельдь с соусом, присыпав оставшимися листьями шалфея.

Рыба с салатом из цикория, фенхеля и редиски

2 порции
время приготовления 25 мин.

250–300 г филе красной рыбы на коже
1 цикорий
1 молодой фенхель
1 огурец
2 редиски
небольшой пучок укропа
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для маринада:
1/2 апельсина
1–2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Из половинки апельсина выжать сок.
2. Приготовить маринад: 3–4 ст. ложки апельсинового сока соединить с 1–2 ст. ложками оливкового масла и горчицей, посолить, поперчить и перемешать.
3. Рыбу поместить в маринад и дать немного постоять.
4. Цикорий нарезать тонкими полосками вдоль.
5. Огурец очистить от кожуры и нарезать ленточками.
6. Редиску разрезать на четыре части.
7. Фенхель тонко нарезать вдоль.
8. Разогреть сковороду-гриль, выложить рыбу кожей вниз и обжарить с двух сторон до готовности.
9. Укроп крупно порезать.
10. Все овощи поместить в глубокую посуду, полить оставшимся апельсиновым соком, оливковым маслом, добавить укроп, посолить, поперчить и перемешать.

Готовый салат подавать с рыбой.

Салаты и закуски с фруктами

Салат с папайей

2 порции
время приготовления 30 мин.

1 папайя
3 огурца
2 сладких перца
2 лайма
1 небольшой корень имбиря
маленький пучок мяты
3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. С перца срезать кожицу, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать маленькими кубиками.
2. С папайи снять кожуру, разрезать плод пополам и вырезать семена, мякоть нарезать маленькими кубиками.
3. Огурцы нарезать такими же кубиками и смешать с папайей и перцем.
4. Корень имбиря почистить, натереть на мелкой терке и добавить в салат.
5. Мяту мелко нарезать и тоже отправить в салат.
6. Цедру двух лаймов натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.
7. Добавить в салат оливковое масло, сок и цедру лаймов, соль и перец по вкусу. Все перемешать.

Салат из груш с карамелизированным луком и миндалем

2 порции
время приготовления 1 ч. 15 мин.

2 крупные твердые груши
150 г голубого сыра
3 красные луковицы
100 г салата корн
пучок розмарина
2 горсти нежареного миндаля
1 зубчик чеснока
4 ст. ложки оливкового масла
3 ст. ложки бальзамического уксуса
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка молотого сычуаньского перца
1/2 ч. ложки крупной морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Лук почистить и нарезать кольцами толщиной полсантиметра.

2. Нарезанный лук уложить в глубокий противень, полить 3-4 ст. ложками кипятка, 2 ст. ложками оливкового масла и бальзамическим уксусом, присыпать половиной листьев розмарина и щепоткой соли.

3. Накрыть противень фольгой и запекать в разогретой

духовке 30 минут. Затем фольгу снять и запекать еще 10 минут.

4. Груши, удалив сердцевину, нарезать дольками толщиной полсантиметра.

5. Разогреть в сковороде сливочное масло и закарамелизировать груши с обеих сторон.

6. Чеснок почистить и крупно нарезать.

7. Миндаль высыпать на противень, полить 2 ст. ложками оливкового масла, присыпать чесноком, сахаром, сычуаньским перцем, щепоткой крупной соли и оставшимися листьями розмарина. Отправить в духовку на 20-30 минут.

8. Сыр нарезать небольшими кусочками.

9. Вылить в небольшую кастрюлю сок, который образовался от запекания лука, и поставить на небольшой огонь. Добавить нарезанный сыр и слегка размять его вилкой. Как только сыр поплывет, снять кастрюлю с огня.

10. Салат выложить на блюдо и слегка полить сырной заправкой, сверху выложить груши, присыпать миндалем, разложить кольца лука и полить оставшейся заправкой.

Салат с инжиром, свеклой и кедровыми орешками

2 порции
время приготовления 45 мин.

3–4 свеклы
2 свежих инжира
горсть кедровых орехов
1/2 лимона
горсть руколы
горсть латука
небольшой пучок базилика
150 мл портвейна
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Одну свеклу завернуть в фольгу и запечь в разогретой духовке до готовности.
2. Из оставшейся сырой свеклы отжать сок (должно получиться 150 мл).
3. В небольшой кастрюле соединить свекольный сок и портвейн, посолить, поперчить и уварить на медленном огне вполовину.
4. Кедровые орехи подсушить на сухой сковороде.
5. Запеченную свеклу почистить и нарезать тонкими кружками.
6. Из лимона выжать сок.
7. В лимонный сок добавить оливковое масло и 2 ст. ложки уваренного свекольного сока с портвейном, перемешать.

8. Плоды инжира разделить на несколько частей.

9. На большую тарелку выложить руколу, латук, листья базилика, свеклу, инжир, посыпать кедровыми орехами и полить заправкой.

Бананы в кляре

3 порции
время приготовления 20 мин.

3 банана
100 г рисовой муки
50 г сахарной пудры
50-100 мл холодной газированной воды
1-2 ст. ложки арахисового масла

1. Муку насыпать в глубокую посуду, влить газированную воду, все вымешать. Консистенция кляра должна напоминать жидкую сметану.
2. Разогреть в воке арахисовое масло.
3. Бананы почистить, разрезать вдоль, обмакнуть в кляр и жарить по нескольку минут на каждой стороне до золотистого цвета.
4. Готовые бананы присыпать сахарной пудрой.

Салат-соус из манго

2 порции
время приготовления 25 мин.
время охлаждения 1 ч.

2 спелых манго
3 лайма
1 красный перец чили
1 зеленый перец чили
большой пучок кинзы
1/4 ч. ложки острого красного перца
щепотка морской соли

1. Цедру лаймов натереть на мелкой терке, выжать из них сок.
2. Перец чили, удалив семена, нарезать кольцами.
3. Манго разрезать пополам. Нарезав мякоть в «клеточку», вынуть ее ложкой.
4. Добавить к мякоти манго цедру и сок лаймов, нарезанный перец, щепотку соли и острый красный перец. Перемешать и поставить на час в холодильник.
5. Кинзу мелко порубить, добавить в салат, все перемешать и сразу подавать.

Салат «Кумара»

3 порции
время приготовления 1 ч.

200 г мягкого козьего сыра
2 клубня сладкого картофеля
кисть винограда без косточек
100 г салатного микса
10 оливок без косточек
2 ст. ложки каперсов
1 ст. ложка мелкорубленой мяты
3-4 ст. ложки оливкового масла
3 ст. ложки орехового масла
2 ст. ложки наршараба
1 ч. ложка соевого соуса
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Козий сыр нарезать кружками, смазать оливковым маслом, посолить и запечь в разогретой духовке.
2. Сладкий картофель почистить, нарезать тонкими длинными полосками, уложить в форму для запекания, сбрызнуть оливковым маслом, поперчить, посолить и запечь в духовке.
3. Добавить в форму ягоды винограда, полить ореховым маслом, соевым соусом и наршарабом, запекать еще 20 минут.
4. Получившийся при запекании сок слить в отдельную посуду, добавить в него половинки оливок, каперсы и мелкорубленую мяту.
5. Выложить на большое блюдо листья салата, полить заправкой с каперсами и оливками, сверху разложить картофель и сыр, присыпать запеченным виноградом.

Салат из инжира с моцареллой

2 порции
время подготовки 1 ч. 10 мин.
время приготовления 10 мин.

8 плодов свежего инжира
6 маленьких шариков моцареллы
небольшой пучок базилика
щепотка сухого тимьяна
щепотка сухого майорана

Для заправки:
1 лимон
60 мл оливкового масла
2 ч. ложки бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Из лимона выжать сок.
2. Приготовить заправку: оливковое масло соединить с лимонным соком и бальзамическим уксусом, добавить соль и перец, все перемешать.
3. У инжира срезать плодоножки и нарезать его кружками.
4. Уложить нарезанный инжир в один слой на большое блюдо, посыпать тимьяном и майораном, полить заправкой. Затянуть пленкой и поставить на час в холодильник.
5. Достать инжир из холодильника и выложить на него моцареллу, разломив каждую пополам.
6. Полить салат заправкой, в которой мариновался инжир, и посыпать листьями базилика.

Запеченная айва

2 порции
время приготовления 1 ч.

4 айвы
100-150 г сливочного масла
100 г сахара
1 лимон

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Айву разрезать пополам и удалить сердцевину с семенами.
2. Из лимона выжать сок.
3. Большую форму для выпечки смазать сливочным маслом, слегка присыпать сахаром. Уложить айву в форму срезами вверх.
4. В каждую половинку айвы положить по 1 ч. ложке сливочного масла и 1 ст. ложке сахара, присыпать все сверху оставшимся сахаром, сбрызнуть соком лимона.
5. Закрыть форму фольгой и запекать в разогретой духовке 20 минут, затем фольгу снять и запекать еще 20 минут, чтобы айва закарамелизировалась.

Салат из апельсина и фенхеля с заправкой из авокадо

2 порции
время приготовления 20 мин.

1 апельсин
1 фенхель
1/3 сладкого красного перца
1/3 свежего острого зеленого перца
горсть листьев кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки семян фенхеля
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
1/2 авокадо
1 зубчик чеснока
1 ч. ложка горчицы
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фенхель нарезать толстыми ломтиками.

2. Разогреть в сковороде оливковое масло и слегка обжарить фенхель.

3. С апельсина срезать кожуру и вырезать мякоть из перепонок, сохранив выделившийся при этом сок.

4. Выжать оставшийся сок из апельсиновых перепонок прямо в сковороду с фенхелем, все посолить, поперчить и выключить огонь.

5. Добавить в сковороду мякоть апельсина и семена фенхеля,

все перемешать.

6. Сладкий красный перец нарезать тонкими полосками.

7. Зеленый перец нарезать колечками.

8. Из половинки авокадо ложкой вынуть мякоть.

9. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и, удалив горькую сердцевину, порубить.

10. Приготовить заправку: в чаше блендера соединить мякоть авокадо, чеснок и горчицу, влить оливковое масло и 1 ст. ложку кипяченой воды, посолить, поперчить и взбить все в однородную массу.

11. Фенхель с апельсинами выложить на блюдо, посыпать красным и зеленым перцем, полить заправкой и украсить листьями кинзы.

Салат с грейпфрутом и молодой свеклой

2 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

1 грейпфрут
2 молодые свеклы среднего размера
2 большие горсти салата корн
50 г твердого овечьего сыра
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка орегано
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Свеклу поместить в форму, выстеленную фольгой, посыпать орегано, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, плотно закрыть краями фольги и поместить в разогретую духовку на 45-50 минут.
2. Разрезать грейпфрут пополам и вырезать мякоть на блюдо так, чтобы сок стекал прямо в него.
3. Выложить на грейпфрут листья салата.
4. Свеклу почистить и нарезать дольками, выложить на салат.
5. Выжать сверху остатки грейпфрута.
6. Сыр нарезать тонкими хлопьями (можно воспользоваться

овощечисткой).

7. Сбрызнуть салат оливковым маслом, посолить, поперчить и посыпать нарезанным сыром.

Зеленый салат с помело, редиской и помидорами черри

3 порции
время приготовления 25 мин.

1/4 помело
300 г помидоров черри
4–5 редисок
100 г салатного микса
небольшой пучок кинзы
1/3 стебля лимонника
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка рисового уксуса
1 ст. ложка соевого соуса
1 ч. ложка кунжутного масла
1 ч. ложка жидкого меда
1/2 ч. ложки кунжутного семени
1/4 ч. ложки рыбного соуса

1. Помидоры черри разрезать на 4 части.
2. Редис нарезать кружками.
3. Лимонник очистить от кожуры и мелко порубить.
4. Кинзу измельчить.
5. Помело очистить от кожуры и пленок и разобрать на маленькие сегменты.
6. Сделать заправку, перемешав мед, рисовый уксус, кунжутное и оливковое масло, соевый и рыбный соус.
7. Соединить салатный микс, помидоры, редис, лимонник, помело и кинзу, полить заправкой, перемешать и посыпать кунжутным семенем.

Салат с авокадо, грейпфрутом и гранатом

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 грейпфрут
1/2 авокадо
2 горсти зерен граната
2 горсти салатного микса
горсть листьев красного базилика
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса белого вина
1 ч. ложка наршараба
1/2 ч. ложки горчицы
1/4 ч. ложки хлопьев паприки
1/4 ч. ложки розового перца
щепотка пудры чили
щепотка свежемолотого черного перца

1. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать тонкими полосками.

2. Грейпфрут почистить, затем удалить перепонки, вырезав мякоть и сохранив выделившийся при этом сок.

3. В глубокое блюдо выложить зерна граната, авокадо, листья салата и базилика, добавить мякоть грейпфрута вместе с соком, посыпать паприкой, розовым и черным перцем.

4. Приготовить заправку: соединить горчицу, уксус белого вина, оливковое масло, наршараб, пудру чили и перемешать.

5. Полить салат заправкой.

Салат из груши и цикория с заправкой из голубого сыра

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 груша
1 цикорий
120 г голубого сыра
1/2 лимона
30 г грецких орехов
20 г твердого сыра
2-3 веточки тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка смеси нескольких видов перца

1. Цикорий разрезать на три части и разобрать на листья.
2. Грушу нарезать очень тонкими кружками.
3. Из лимона выжать сок.
4. Слегка сбрызнуть цикорий и грушу лимонным соком.
5. Поломать на кусочки 100 г голубого сыра, добавить оставшийся лимонный сок, влить оливковое масло и взбить блендером, затем добавить 1 ст. ложку теплой кипяченой воды и взбить еще немного. Поперчить и перемешать.
6. Грецкие орехи слегка измельчить руками.
7. Твердый сыр нарезать очень тонкими хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой).
8. Груши разложить в один слой на блюде, посыпать орехами и слегка полить заправкой.

9. На груши выложить листья цикория и тоже посыпать орехами.

10. Сверху покрошить руками оставшийся голубой сыр, полить заправкой, посыпать листьями тимьяна и хлопьями твердого сыра.

Запеченный инжир

2 порции
время приготовления 25 мин.

8-10 плодов свежего инжира
50 г сливочного сыра
50 г сахара
50 г жидкого меда
50 г граппы или другого ароматного алкоголя

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Инжир надрезать крестиком, разломить и уложить в жароупорную посуду разрезом вверх.
2. Сбрызнуть граппой, присыпать сахаром, полить медом.
3. На каждую половинку инжира положить по пол чайной ложки сливочного сыра.
4. Запекать в разогретой духовке 5 минут.

Салат с грейпфрутом, орехами и оливками

2 порции
время приготовления 15 мин.

1 грейпфрут
2 небольшие горсти сладкой консервированнойкукурузы
2 небольшие горсти черных оливок без косточек
горсть очищенных семян подсолнечника
небольшая горсть грецких орехов
горсть руколы
горсть салата корн
горсть молодого шпината
большая щепотка ростков сои
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Грейпфрут очистить от кожуры, затем вырезать мякоть, удалив перепонки и сохранив выделившийся при этом сок.
2. Мякоть и сок грейпфрута соединить с кукурузой и оливками.
3. Добавить руколу, корн и шпинат, сбрызнуть оливковым маслом, посолить и поперчить.
4. Выложить в салат ростки сои, все перемешать и посыпать семечками.
5. Грецкие орехи поломать и выложить сверху на салат.

Весенний салат с малиной, молодой свеклой и орехами

3 порции
время приготовления 30 мин.
горсть свежей малины
4–5 молодых свекл
1 лук-порей
2 горсти руколы
небольшой пучок кинзы
2–3 очищенных грецких ореха
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки
бальзамического соуса
1 перончино
щепотка морской соли

Для заправки:
1 очищенный грецкий орех
1 зубчик молодого чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Свеклу завернуть в фольгу и запечь в разогретой духовке на противне с солью до готовности.

2. Светлую часть лука-порея разрезать на 3 части и опустить на несколько минут в кипящую воду, затем кипяток слить и обдать лук холодной водой.

3. Свеклу почистить и нарезать дольками.

4. Приготовить заправку: чеснок почистить и растереть в ступке вместе с солью, затем добавить грецкий орех и измельчить пестиком в пюре. Влить 2 ст. ложки оливкового масла, яблочный уксус и еще немного все растереть.

5. Свеклу полить половиной чесночной заправки, посыпать измельченным руками перончино, слегка сбрызнуть оливковым маслом, посолить и украсить поломанными руками грецкими орехами.

6. Листья кинзы измельчить руками и посыпать салат.

7. Бланшированный порей нарезать вдоль длинными полосками, выложить в чесночную заправку и перемешать.

8. На свеклу с орехами выложить заправленный порей, по краям разложить руколу, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и бальзамическим соусом.

9. Украсить салат свежей малиной.

Салат с помело, орехами и перцем чили

2 порции
время приготовления 15 мин.

1/3 помело
2 горсти салатного микса
небольшая горсть
жареного фундука
несколько веточек мяты
1 ст. ложка кунжута
1 ст. ложка очищенных
семян подсолнечника
1 ч. ложка растительного масла
щепотка морской соли

Для заправки:
1/2 лайма
1/2 свежего красного перца чили
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка гранатового соуса
1 ч. ложка кунжутного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Помело очистить от кожуры и пленок, мякоть разделить на небольшие кусочки и выложить в блюдо.
2. Разогреть в сковороде растительное масло, всыпать семечки, посолить, затем добавить кунжут и обжарить все до золотистого цвета. Выложить семена на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.
3. Из половинки лайма выжать сок.
4. Перец чили вместе с семенами нарезать тонкими кольцами.
5. Приготовить заправку: гранатовый и соевый соус соединить с соком лайма, кунжутным маслом и перцем чили, посолить, поперчить и перемешать.
6. Салатные листья выложить в блюдо с мякотью помело, полить заправкой и перемешать.
7. Посыпать салат обжаренным кунжутом, семечками и фундуком, украсить листьями мяты.

Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками

1 порция
время приготовления 25 мин.

1 большая груша
100 г зерненого творога
горсть кедровых орехов
1 стебель сельдерея
2-3 веточки базилика
сок 1/2 лимона
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

1. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.
2. Творог слегка размять.
3. Стебель сельдерея мелко нарезать, добавить к творогу и перемешать.
4. Грушу разрезать вдоль пополам, удалить семена и вынуть мякоть, чтобы получились «лодочки». Мякоть мелко порубить и отправить к творогу.
5. Базилик порезать (несколько листьев оставить) и тоже добавить в творожную массу.
6. Сбрызнуть груши лимонным соком, чтобы они не потемнели, а оставшийся сок и оливковое масло влить в творог, немного посолить и перемешать.
7. Наполнить половинки груш творожной начинкой, присыпать кедровыми орехами и украсить листьями базилика.

Салат из огурцов с ежевикой и фисташками

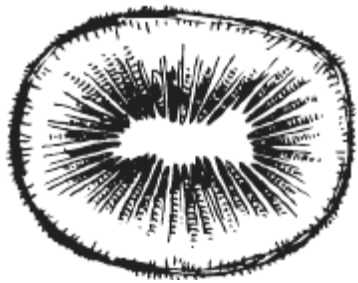
3 порции
время приготовления 15 мин.

6 огурцов
горсть ежевики
горсть очищенных несоленых фисташек
2-3 веточки базилика
4-5 веточек мяты
1-2 веточки свежего тимьяна
2-3 ст. ложки жирного йогурта или простокваши
1 ч. ложка наршараба
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Фисташки обжарить на сухой сковороде.
2. Огурцы, срезав кончики, поместить на рабочую поверхность и поколотить скалкой, если остались крупные части – порезать их.
3. Выложить измельченные огурцы на блюдо, посолить и поперчить.
4. Добавить йогурт и перемешать, затем полить огурцы наршарабом.
5. Разложить на огурцы ежевику, посыпать салат порванными руками листьями мяты и базилика, а затем листьями тимьяна.
6. Сверху украсить салат обжаренными фисташками.

Салат с клубникой, шпинатом и киви и запеченный грейпфрут

1 порция
время приготовления 25 мин.



1 грейпфрут 4-5 ягод клубники
2 горсти свежего шпината
1 киви
1 лук-шалот
1 ст. ложка бальзамического уксуса
1 ст. ложка любого орехового масла
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка коричневого сахара
щепотка морской соли

1. Грейпфрут разрезать пополам, посыпать сахаром. Выложить половинки грейпфрута на противень, застеленный фольгой, и отправить под гриль на 3-5 минут.
2. Киви очистить от кожицы и порезать кружками.
3. Клубнику разрезать пополам или на четыре части.
4. Лук почистить, порезать тонкими кольцами и замариновать в уксусе.
5. Выложить шпинат на блюдо, на него поместить киви, затем клубнику.
6. Посыпать салат вымоченными в уксусе кольцами лука, сбрызнуть оливковым и ореховым маслом и посолить.
7. Подавать салат вместе с запеченным грейпфрутом.

Летний салат из винограда с персиком и дыней

3 порции
время приготовления 15 мин.

гроздь белого винограда без косточек
гроздь черного винограда без косточек
1/4 небольшой дыни
1 нектарин
1 персик
1 лайм
горсть листьев мяты
1/2 ч. ложки коричневого сахара

1. Ягоды винограда разрезать пополам.
2. Цедру лайма натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
3. Нектарин, персик и дыню нарезать небольшими кусочками, соединить с виноградом, добавить цедру и сок лайма.
4. Мяту мелко порубить, добавить к фруктам, все перемешать и присыпать сахаром.

Салат с ананасом, манго и папайей

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 грейпфрут
1/2 ананаса
1/2 манго
1/2 фрукта дракона
1/3 крупного плода папайи
1/2 банана
1/2 лимона
небольшой пучок мяты

1. Ананас, манго, банан, папайю и фрукт дракона почистить, нарезать кубиками и выложить в салатницу.
2. Из грейпфрута и лимона выжать сок и полить им нарезанные фрукты.
3. Мяту измельчить и посыпать салат.

Салат с апельсином, фенхелем и свеклой

2 порции
время приготовления 50 мин.

1 апельсин
1 свекла 1/2 фенхеля
50 г твердого сыра
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок тархуна
небольшой пучок мяты
несколько листьев любого салата
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
1 ст. ложка яблочного уксуса

1. Свеклу предварительно запечь или отварить.
2. Апельсин почистить, а затем удалить перепонки, вырезав острым ножом мякоть и сохранив выделившийся при этом сок.
3. Свеклу почистить и нарезать небольшими кубиками.
4. Сыр натереть на крупной терке.
5. Зелень крупно порезать.
6. Листья салата порвать руками.
7. Фенхель нарезать соломкой и соединить с мякотью и соком апельсина.
8. Добавить измельченный салат, половину натертого сыра, свеклу, зелень, полить оливковым маслом, бальзамическим и

яблочным уксусом.

9. Выложить салат на тарелку, посыпать оставшимся сыром.

Груши, запеченные с медом и творогом

4 порции
время приготовления 40 мин.

4 спелые груши
100-150 г творога
3-4 печеньица
1-2 ч. ложки жидкого меда
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка коричневого сахара
1 ч. ложка корицы

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Керамическую жаропрочную форму смазать сливочным маслом, присыпать сахаром.
2. Груши разрезать пополам, удалить сердцевину, чтобы получились выемки, и начинить творогом.
3. Выложить груши в форму, сверху слегка полить каждую грушу медом и присыпать корицей.
4. Отправить груши в разогретую духовку на 15 минут.
5. Печенье измельчить в крупную крошку.
6. Вынуть груши из духовки, присыпать печеньем и отправить форму под гриль на 5 минут.

Фруктовые кебабы под апельсиново-медовым соусом

2 порции
время приготовления 25 мин.

1/2 ананаса
1 банан
1/2 апельсина
1 мандарин
горсть кураги
горсть чернослива
1 ст. ложка жидкого меда
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
щепотка корицы

1. Из половинки апельсина отжать сок.
2. Соединить 2 ст. ложки апельсинового сока с медом, ванильным экстрактом и корицей, перемешать до однородного состояния.
3. Ананас почистить и нарезать крупными кусочками.
4. Мандарин очистить от кожуры и разобрать на дольки.
5. Банан почистить, нарезать кружками.
6. На каждую шпажку нанизать 1 курагу, кусочек ананаса, 1 чернослив, кружок банана, дольку мандарина и опять чернослив.
7. Сковороду или небольшой противень выстелить фольгой, разложить фруктовые кебабы, полить половиной апельсиново-медового соуса и отправить на несколько минут под гриль.
8. Запеченные фрукты полить оставшимся соусом.

Салат с манго, авокадо и креветками

2 порции
время приготовления 25 мин.

1/2 манго
1/2 авокадо
10 крупных креветок
2 горсти салатного микса
несколько веточек базилика
сок 1/2 лайма
1 ст. ложка сметаны
1 ст. ложка 35 %-ных сливок
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка коньяка
1 ч. ложка томатной пасты
1/4 ч. ложки вустерширского соуса
1/4 ч. ложки острого томатного соуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Креветки отварить и почистить.
2. Сметану соединить со сливками, коньяком, оливковым маслом, вустерширским и томатным соусом, томатной пастой, соком лайма, посолить, поперчить и перемешать.
3. Манго и авокадо почистить, нарезать небольшими кубиками, выложить на блюдо, сверху разложить салатный микс, на него – креветки.
4. Базилик порвать руками и посыпать салат, полить сметанной заправкой и слегка перемешать.

Цитрусовый салат с клубникой и гранатом

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 грейпфрут
6-8 ягод клубники
1/2 апельсина
1/4 граната
1 мандарин
небольшой пучок мяты
1 ст. ложка сахарной пудры
1/4 ч. ложки апельсиновой воды

1. Грейпфрут разрезать пополам и вырезать мякоть, сохранив целыми чашечки из кожуры.
2. Мякоть грейпфрута освободить от перепонок.
3. Мандарин почистить и разделить на дольки.
4. Половинку апельсина почистить, а затем удалить перепонки, вырезав мякоть.
5. Гранат почистить и разобрать на зерна.
6. Клубнику разрезать на 4 части.
7. Мяту порезать.
8. Соединить мякоть грейпфрута и апельсина, дольки мандарина, зерна граната, клубнику и мяту, добавить сахарную пудру, апельсиновую воду и перемешать.
9. Выложить салат в чашечки от грейпфрута.

Салат с инжиром, малиной и моцареллой

3 порции
время приготовления 25 мин.

150 г салатного микса
125 г моцареллы
горсть свежей малины
2 свежих плода инжира
1/2 вчерашнего багета
80 г тонко нарезанной сырокопченой ветчины
2 веточки базилика
2 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки бальзамического уксуса
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Листья салата выложить на блюдо, сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла и 1 ст. ложкой бальзамического уксуса, посолить и поперчить.
2. Моцареллу поломать руками.
3. Инжир также измельчить руками.
4. Выложить на салат ветчину, моцареллу, малину и инжир.
5. Сбрызнуть все оставшимся оливковым маслом и бальзамическим уксусом, посолить и поперчить.
6. Листья базилика порвать руками и посыпать салат.
7. Багет нарезать и подсушить в тостере

Подавать салат с гренками.

Карамелизированная хурма с медом и сливочным кремом

3 порции
время приготовления 30 мин.

3 спелые хурмы
200 г мягкого сливочного сыра
1 лайм
несколько веточек мяты
3-4 ч. ложки жидкого меда
1 ч. ложка ванильного экстракта

1. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.
2. Хурму разрезать пополам и уложить в небольшой противень срезом вверх.
3. Смазать хурму жидким медом и поместить под гриль на 3-5 минут.
4. Приготовить крем: соединить сливочный сыр с соком и цедрой лайма, добавить ванильный экстракт и вымешать до гладкого состояния.
5. Запеченную хурму выложить на тарелку, сверху украсить сливочным кремом и листьями мяты.

Салат из груш, запеченной свеклы, сыра и орехов

2 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

2 небольшие свеклы
1-2 груши
небольшая горсть фундука
50 г голубого сыра
горсть салатного микса
3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка сахара
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Свеклу запечь или отварить.
2. Груши, удалив сердцевину порезать длинными кусочками.
3. Разогреть в сковороде сливочное и 2 ст. ложки оливкового масла, выложить груши, посыпать сахаром и дать им закарамелизироваться.
4. Свеклу почистить и порезать дольками.
5. Приготовить заправку: соединить оставшееся оливковое масло, бальзамический уксус, соль, перец и перемешать.
6. Салатный микс выложить на тарелку, сбрызнуть оливковым маслом и заправкой, выложить дольки свеклы и половину слегка измельченного сыра.
7. Сверху поместить закарамелизированные груши, оставшийся сыр и орехи. Полить оставшейся заправкой.

Салат из инжира с фасолью и орехами пекан

3 порции
время приготовления 15 мин.

3 свежих инжира
2 горсти стручковой фасоли
2 горсти орехов пекан
2 горсти руколы
30 г твердого сыра

Для заправки:
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка малинового уксуса
1/2 ч. ложка соуса наршараб
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль отваривать в кипящей воде несколько минут, затем воду слить и поместить фасоль в посуду со льдом или обдать ледяной водой.
2. Орехи пекан слегка подсушить на разогретой сковороде (ни в коем случае не жарить!).
3. Инжир нарезать небольшими дольками.
4. Твердый сыр нарезать тонкими хлопьями.
5. Приготовить заправку: соединить оливковое масло, малиновый уксус и соус наршараб, посолить, поперчить и все перемешать.
6. На большую тарелку выложить руколу, сверху разложить фасоль, инжир, полить все заправкой.
7. Посыпать салат орехами и хлопьями сыра.

Салат с апельсином, цикорием и чили

1 порция
время приготовления 25 мин.

1 апельсин
1 цикорий среднего размера
1/2 свежего перца чили
небольшой пучок петрушки
несколько веточек мяты
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Апельсин почистить, нарезать кружками и поместить в центр блюда.
2. Цикорий тонко нарезать и выложить на апельсин.
3. Перец чили, удалив семена, измельчить и добавить к цикорию с апельсином.
4. Листья мяты и петрушки порвать руками и посыпать ими салат.
5. Сбрызнуть все оливковым маслом, посолить, поперчить и дать салату немного пропитаться.

Груши, начиненные творогом и каперсами

4 порции
время приготовления 20 мин.

4 груши
200 г обезжиренного творога
1 лимон
1 ст. ложка каперсов
пучок салата лолло россо
горсть листьев петрушки
горсть листьев кинзы
горсть листьев базилика
небольшой пучок
шнитт-лука
1/3 ч. ложки сушеных
помидоров в хлопьях
1/2 ч. ложки розового перца
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

Для заправки:
50 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

1. Груши разрезать вдоль пополам и вырезать сердцевину, стараясь не повредить стенки.
2. Разогреть сковороду-гриль, выложить груши срезами вниз и обжаривать до появления золотистых полосок, затем остудить.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.
4. Творог размять ложкой, добавить цедру лимона, каперсы, сушеные помидоры, соль и перец.
5. Шнитт-лук мелко порезать и перемешать с творогом.
6. Приготовить заправку: соединить горчицу, 1 ст. ложку лимонного сока, соль и перец, затем, помешивая, тонкой струйкой влить оливковое масло.
7. Листья салата соединить с листьями петрушки, кинзы и базилика, смазать заправкой.
8. Половинки груш начинить творогом, посыпать розовым перцем и подавать с салатом.

Салат из хурмы с авокадо и дайконом

2 порции
время приготовления 20 мин.

1 хурма
1 авокадо
1/4 дайкона
горсть салата корн
1/2 лайма
1/2 ч. ложки черного кунжута
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
30 г корня имбиря
1/2 лайма
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка рисового уксуса
1 ч. ложка имбирного варенья

1. Авокадо, удалив косточку, почистить и нарезать дольками.
2. Из половинки лайма выжать сок.
3. Дольки авокадо выложить на тарелку, сбрызнуть соком лайма, посолить и поперчить.
4. Хурму очистить от кожуры, нарезать дольками, выложить на тарелку с авокадо и сбрызнуть оставшимся соком лайма.
5. Дайкон почистить, нарезать тонкими полосками (можно воспользоваться овощечисткой) и выложить на хурму с авокадо, затем добавить салатные листья.
6. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке – должна получиться 1 ч. ложка.

7. Из второй половинки лайма выжать сок.

8. Приготовить заправку: перемешать сок лайма с рисовым уксусом, соевым соусом, имбирным вареньем и натертым имбирем.

9. Полить салат заправкой и присыпать кунжутом.

Подавать салат с оставшейся заправкой.

Салат из яблока и цикория с крутонами и голубым сыром

2 порции
время приготовления 15 мин.

1 цикорий
1 яблоко
1 сладкая булочка
100 г голубого сыра
1/2 лимона
несколько веточек базилика
2-3 ст. ложки оливкового масла

Для заправки:
2 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки белого винного уксуса
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Булку порезать небольшими кубиками и сбрызнуть оливковым маслом.
2. Разогреть сковороду и обжарить хлеб – крутоны должны получиться золотистыми со всех сторон.
3. Яблоко, удалив сердцевину, нарезать тонкими дольками.
4. Из половинки лимона выжать сок и сбрызнуть дольки яблок.
5. Приготовить заправку: горчицу соединить с оливковым маслом, винным уксусом, посолить, поперчить и перемешать.

6. Цикорий разобрать на отдельные листья и выложить в салатницу.

7. Добавить яблочные дольки и заправку, все перемешать.

8. Листья базилика нарезать тонкими полосками, добавить к яблокам с цикорием, все еще раз перемешать.

9. Голубой сыр поломать небольшими кусочками и украсить салат.

Подавать салат с хрустящими теплыми крутонами.